KTC.6.112 Tà Kiến

<blockquote>Ban Tu Thư Kalama hoan hỷ tri ân công đức bạn elteetee liên tục công hiến thời giờ quý báu ghi chép toàn bộ bài giảng của Sư Toại Khanh ngày 24.06.19</blockquote>
[10/08/2019 - 08:10 - elteetee]
Thưa quí vị, hôm qua chúng tôi giảng cái bài kinh 112 mà chỉ giảng có nửa kinh thôi, mặc dù là ở trong nửa phần đầu chúng tôi có nói đến nửa phần sau nhưng mà nói rất là sơ sài, rất là đại khái, đó là nói về 3 cái kiến giải: là thường kiến, thân kiến và 62 tà kiến nói chung. Thì để lìa bỏ thường kiến thì cái người cầu giải thoát phải tu tập cái vô thường tưởng.
Vô thường tưởng là sao? Tức là thường xuyên sống ở trong nhận thức về cái tánh vô thường của 5 uẩn, của danh sắc nói chung, của thân tâm đó.
<blockquote>4 đại: đất, nước, lửa, gió
4 điều kiện: tiền nghiệp, tâm lý, dưỡng tố, thiên nhiên</blockquote>
Quán vô thường tưởng, chuyện đầu tiên là sắc uẩn, hành giả thấy rằng là cái tấm thân này, cái cấu tạo của nó đơn giản chỉ gồm trong 4 đại thôi: đất, nước, lửa, gió. Và 4 đại đó được nuôi dưỡng, được hỗ trợ, được trợ sinh, được trợ lực bằng các cái điều kiện vật chất kể cả tinh thần, kể cả tiền nghiệp quá khứ. Tổng cộng là 4 cái điều kiện, đó là tiền nghiệp, tâm lý hiện tại, rồi các cái nguồn dưỡng tố và sau cùng là điều kiện thiên nhiên, đây là 4 cái điều kiện mà để nuôi dưỡng, trợ lực, sản sinh ra 4 đại trong cái thân xác của chúng sinh. Và chỉ cần có một cái trục trặc nhỏ trong đó, ở trong các cái điều kiện mà tôi vừa kể ra đó, đó là tiền nghiệp thì nó có sẵn rồi, nhưng mà điều kiện về thời tiết, khí hậu hay là những trục trặc về cái chuyện ăn uống, thuốc men hay là đời sống tâm lý có vấn đề, thì 4 đại mình lập tức nó xáo trộn, và tùy cái mức độ xáo trộn mà chúng ta bị ảnh hưởng bao nhiêu trong đó.
Thí dụ như tất cả các bịnh hoạn nó đều là sự xáo trộn của 4 đại hết, dầu đó là ung thư hay là bao tử, sơ gan hay là sạn thận, ruột dư, tất cả nếu mà nói cho rốt ráo thì đó là sự xáo trộn trong 4 đại. Và tùy thuộc vào mức độ xáo trộn ấy mà sức khỏe của ta nó bị ảnh hưởng tới mức độ nào đối với tánh mạng và đặc biệt là tâm lý của mình.
Hành giả thường xuyên quán chiếu rằng cái tấm thân sinh lý này, xa hơn nữa là toàn bộ cái gì gọi là vật chất, nó chỉ là 4 đại, và chỉ cần một vài cái điều kiện tác động thì có thể khiến cho cái gọi là vật chất ấy nó bị biến tướng hoặc là biến mất. Biến tướng, biến dạng rồi thì là biến mất.
Nhớ cái đó, luôn luôn hành giả thấy lúc này đang nực, lát nó lạnh, lát thì nó mát, lúc thì nó dễ chịu, lúc thì khó chịu, lúc thì đói, khát, nóng, lạnh v v. Thì đó là những xáo trộn thân xác của mình.
[11/08/2019 - 08:37 - elteetee]

Rồi chưa hết, đó là những cái tế, còn những cái thô, thí dụ như hành giả thấy lúc thì mình muốn ngồi, lúc thì cơ thể nó đòi đi, có lúc nó đòi nằm, lúc nó đòi đứng, đi mỏi nó đòi đứng, đứng mỏi nó đòi ngồi, nó đòi nằm, thí dụ như vậy, nha.
Thì đó là vô thường của sắc pháp có nghĩa là nó không ngồi yên một chỗ, nghe, nó cứ luôn luôn bị các điều kiện, các nhân duyên thúc đẩy, trôi nổi từ cái tình trạng này sang cái tình trạng khác. Đó gọi là quán vô thường trên sắc pháp.

Rồi quán vô thường tưởng trên thọ uẩn. Hành giả thấy rằng mình lúc thì vui, lúc thì buồn, lúc thì thân xác khó chịu, lúc thì tâm lý nó khó chịu, lúc thì âu lo sợ hãi, lúc thì cái tấm thân nó bị tê buốt, nhức mỏi, thì cái cảm giác đó nó gọi là thọ uẩn, nha, những cảm giác của thân và tâm nói chung là thọ uẩn.
Thì mình thấy rằng đời sống của mình từ cái phút giây này sang phút giây khác chớ không cần phải xa hơn, lâu hơn, chỉ cần mình thấy trong phút giây này sang phút giây khác là thân và tâm của mình nó phải trãi qua biết bao nhiêu là những biến động về cảm xúc, lúc thì dễ chịu, lúc thì khó chịu, khổ nổi là mình thất niệm, mình hỏng có chánh niệm, mình không có sống tỉnh thức cho nên mình không có nhận ra cái đó.
Khi mà mình khó chịu thì cái phản ứng đương nhiên và thường xuyên của mình đó là tức tốc, hối hả, vội vã tìm ngay một cái giải pháp nào nhanh nhứt như có thể. Thí dụ như nực quá thì cầm cái quạt lên quạt tay hay bậc cái máy lạnh lên hoặc chạy vào cái chỗ bóng râm v v và v v… Nói chung là mình sống thất niệm mình không biết được rằng cái đời sống của mình nó là sự đắp đổi liên tục và thường trực của các cảm giác của thân và tâm.
Khi mà hành giả sống trong chánh niệm thường trực như vậy đó thì một ngày, hai ngày nó chưa có thấm đâu. Nếu bậc đại căn, đại duyên họ chỉ cần nghe một câu "Các cảm giác là vô thường, đời sống là cái hành trình đắp đổi của các cảm giác", họ nghe vậy họ đắc chứng thánh. Còn trường hợp như lơ mơ, lơ mơ thì ít ra 1 tuần, 2 tuần, 1 tháng, 2 tháng sống chìm sâu ở trong chánh niệm, thì sẽ có một ngày mình có những thấm thía rất là kỳ cục, rất là mầu nhiệm.
Thấm thía sao? Thấm thía lúc bấy giờ mình không thấy mình là thằng Tèo, thằng Tý như thuở nào nữa, mà mình chỉ là một, lúc đầu mình chỉ là một chiếc lá trên cái dòng chảy của các cảm xúc, của các tâm trạng, rồi dần dần mình hiểu ra mình là một giọt nước trong cái dòng chảy ấy. Đấy, mình chỉ một giọt nước trong cái dòng chảy ấy. Và sau cùng, mình chính là sự vô thường và sự vô thường chính là cái mà mình gọi là tôi, là ta xưa giờ, nha. Đến lúc mà, giống như trong kiếm hiệp nói "kiếm tức là người, người tức là kiếm, tâm với kiếm thành một, người với kiếm là hợp nhất", thì lúc đó là đạt đến cái mức độ ảo diệu kiếm pháp.
Ở đây trong tuệ quán cũng vậy, trong một ngày mình thấy rằng cái sự vô thường của các cảm thọ nó chính là bản thân mình, và bản thân mình chính là sự vô thường của các cảm thọ, của 4 đại, sự vô thường của các tâm trạng chính là mình, mình chính là cái dòng chảy ấy, chớ hỏng phải là dòng chảy ấy là riêng, mình là riêng, quán vô thường là quán như vậy, thấy mình chính là một phần ở trong cái dòng chảy ấy. Đó là quán vô thường trong thọ uẩn.

Quán vô thường trong tưởng uẩn là sao? Tất cả những khái niệm, những ý tưởng, những kiến thức, những kinh nghiệm của chúng ta trong đời sống đều là tưởng uẩn hết. Và nếu định nghĩa như vậy thì mình thấy rằng lúc nào mình cũng sống ở trong tưởng uẩn hết, lúc nào cũng sống trong những cái hồi ức, kinh nghiệm, kiến thức, ý niệm, những concepts, những ideas, những knowledges, những experiences, nha, luôn luôn và luôn luôn. Concept, knowledge, rồi idea, rồi thì experience luôn luôn là như vậy, luôn luôn là kinh nghiệm, kiến thức, hồi ức, ý niệm.
Nó vô thường là vô thường làm sao? Cũng cái hoa đó mà có lúc mình nhìn nó từ một góc độ khác, cũng cái mùi đó mà có lúc mình nhìn nó từ cái góc độ khác, cũng cái vấn đề đó, cũng sự kiện đó, cũng nhân vật ấy, cũng sự kiện ấy, cũng món đồ ấy, cũng phong cảnh ấy, cũng thời tiết, thức ăn, cây cảnh ấy, nhưng mà ở mỗi lúc, chúng ta tùy thuộc vào vô lượng cái điều kiện, vô lượng nhân duyên, chúng ta có một cảm nhận khác nhau trên cùng một sự vật, trên cùng một sự kiện, trên cùng một người hoặc một vật. Đó là cái vô thường của tưởng uẩn. Và chưa kể trường hợp thứ hai, đó là hồi

nãy mình tập trung cái ý thức của mình, tập trung cái kiến thức của mình để mà mình theo đuổi một sự kiện, vấn đề gì đó, bây giờ mình đổi qua một đối tượng khác, thì cái sự vô thường ở trong cái thái độ, nhận thức đối diện trần cảnh, đó là cái vô thường của tưởng uẩn. Và cái thứ hai nữa, bản thân cái sự dời đổi đối tượng, thứ nhứt là cái thái độ, thứ hai là focusing, cái sự dời đổi thái độ, dời đổi cái đối tượng của tưởng uẩn lúc vầy lúc khác, tức là sự dời đổi ấy là một sự vô thường và bản thân cái ý niệm của mình trên từng sự vật nó cũng vô thường. Hồi nãy sao tôi thấy trời mát mát, gió hiu hiu, thấy hoa nó đẹp, nhưng mà lát sau nắng nó lên nực, tự nhiên tôi thấy cái hoa đó rất là phiền vì trồng bông, trồng hoa, rồi thì mệt mỏi quá, mình mẩy vậy mồ hôi, mồ kê, nóng nực rồi gai góc, trầy xước. Sao tôi thấy cái hoa đó nó là cái gì đó rất là phiền, nhưng mà hồi nãy gió mát mát tôi lại thấy hoa nó hay, nó thơm thơm thoang thoảng nó rất là hay. Rồi chưa kể một lát sau tôi lại dời đổi cái ý niệm ý tưởng của tôi sang một cái khác, lúc bấy giờ tôi đặt vấn đề với một món đồ khác, một đối tượng trần cảnh khác, đó là cái vô thường của tưởng uẩn.

Rồi tiếp theo đó là quán vô thường trên hành uẩn. Hành uẩn ở đây là cái tánh thiện ác của tâm mình. Thọ bản thân nó không phải là thiện ác. Thọ là cảm giác, không phải là thiện ác. Tưởng, bản thân nó không phải là thiện ác.
Nhưng mà cái ông thứ tư mới ghê, ông hành uẩn, tức là khía cạnh thiện ác. Là sao? tức là mỗi giây phút trôi qua, 6 căn của chúng ta liên tục và thường trực đối diện với 6 trần, và cái thái độ thiện ác trong mỗi giây phút ấy nó chính là hành uẩn, hành uẩn chính là khía cạnh thiện ác của tâm.
Tưởng uẩn nó chỉ là cái khía cạnh ý niệm, kinh nghiệm, kiến thức và hồi ức thôi. Thọ uẩn nó chỉ là khía cạnh cảm giác, cảm xúc của thân tâm. Nhưng mà riêng cái ông hành uẩn này nè, tức là có lúc thì mình nhìn cái hình ảnh đó mình khởi lên tâm lành nhưng có lúc mình nhìn cái hình ảnh đó mình khởi lên tâm bất thiện. Cái đó có.
Có lúc mình nhìn cái sân chùa mình muốn quét. Mình nhìn thấy cái lá rụng đầy tự nhiên mình khởi lên cái tâm lành, mình muốn đi quét tước, dọn dẹp cho nó ngăn nắp, chỉnh chu. Đó là cũng cái sân đó, nhưng mà có một lúc mình nhìn cái sân nó dơ mình bực mình. Hoặc là nó còn xa hơn cái đó nữa, mình nhìn cái sân dơ, mình nghĩ tới người. Lúc đầu thay vì mình chỉ bực mình cái sân, mình thấy nó dơ mình thấy khó chịu, nhưng mà có lúc mình đi xa hơn, mình nghĩ tới người.
Mình nghĩ đến tại sao chùa đông sao hỏng ai dọn vậy trời? Rồi còn tệ hơn đó nữa bắt đầu là mình nhắm tới những cá nhân là bà ba, bà tư, ông tám, ông bảy gì đó, cái trách nhiệm của họ là dọn cái chùa, họ ở chùa mà tại sao để sanh dơ như thế này? "Bởi thiệt, trong chùa sống ăn cơm chùa mà việc chùa mà làm hỏng nổi? Làm biếng." Thí dụ như vậy.
Có nghĩa là từ cái chuyện cái sân chùa nó dơ đó, mà mình thấy nó có lúc thiện lúc ác. Có lúc mình nhìn cái sân dơ, mình nhìn bằng cái tâm lành, nhìn mình mình muốn quét thôi, hết. Tới đó mình hỏng muốn đi xa nữa.
Còn có lúc mình nhìn sân chùa mà nó dơ đó, lá với rác, mình bực. Mình bực cái kẻ nào có trách nhiệm mà không chịu quét. Cái kẻ nào mà thiếu ý thức mà đi xả rác ở sân chùa v v và v v.... Thì nghĩa là mình thấy, tâm mình lúc thiện lúc ác, đó chính là cái vô thường của hành uẩn.

Còn quán cái vô thường của thức uẩn là sao? Thức uẩn là cái biết của 6 căn. Có lúc thì con mắt nó làm việc, có lúc thì lỗ tai nó làm việc, có lúc thì lỗ mũi nó làm việc, v v và v v…. Đại khái là 6 căn nó luân phiên nó thay đổi nhau làm việc, đó chính là sự vô thường của thức uẩn. Đó là nói gọn. Còn nói về chi tiết, cái thức uẩn nó gồm 6 thức đúng. Nhãn thức không phải trên trời nó rớt một cái đùng xuống, nhãn thức là cái biết của con mắt, nó dựa trên ít nhứt là những điều kiện sau đây: Thứ nhứt nó phải có cái để nó nhìn, phải có cái để nhìn thì cái tâm nhãn thức mới có mặt. Thứ hai là mình không phải bị đui mù mà mình phải có thần kinh thị giác, tức là cái nhãn căn. Phải có thần kinh thị giác chớ một người mà không có thị giác, người bị khiếm thị thì làm sao họ thấy đây, dầu trước mặt họ bao nhiêu cái họ đâu có thấy được.
Cho nên muốn có được thần khinh thị giác tức là nhãn căn, chuyện đầu tiên là anh phải có thần kinh thị giác trước. Thứ hai là anh phải có sự chú ý. Thứ ba là có cái để nhìn. Thứ tư là điều kiện ánh sáng cho phép.

Nhãn căn nè, rồi sắc trần, sự chú ý, điều kiện ánh sáng, đó là tối thiểu là 4 cái, tối thiểu đó nha, nó mới hình thành nên cái gọi là nhãn thức, là cái biết của con mắt, gớm chưa? Và chỉ cần một trong 4 cái điều kiện này nó bị thiếu, cái thấy đó nó không được hoàn tất.
Để hoàn tất được cái mà gọi là thấy đó, nó phải hội đủ tối thiểu 4 điều kiện là:
1- thần kinh thị giác,
2- đối tượng để nhìn-visible object,
3- sự chú ý-attention,
4- điều kiện ánh sáng nó có đủ để mình thấy hay không.
Điều kiện ánh sáng nó rất là quan trọng chớ còn tăm tăm mù mù thì nó hỏng đủ, gọi là brightness hay là cái lightness, cái độ sáng nó đủ để cho mình thấy.
Cho nên tổng cộng lại mình thấy, chỉ riêng cái nhãn thức là nó vô thường là bởi vì hồi nãy nó có bây giờ nó lại không, bây giờ nó thiếu điều kiện nó hỏng thấy nữa. Nhiều khi mình ngồi vậy đó, mình ngồi trên cái ghế mà người mình muốn tìm đi ngang mà mình hỏng thấy. Tại lúc đó mình đang để ý tới một cái khác, cũng cặp mắt mình ngó mong ra ngoài trước mặt vậy đó, nhưng mà lúc đó chỉ cần mình đang nghĩ tới một chuyện gì khác là người đó đi ngang hỏng thấy. Chuyện đó bình thường, rất là bình thường, nha.
Đó gọi là vô thường của thức uẩn là vậy, có nghĩa là bản thân của thức uẩn nó vô thường là bởi vì những điều kiện mà tạo nên nó lúc có, lúc không. Thứ hai không phải lúc nào mắt, tai, mũi, lưỡi nó cũng ở đó nó chờ mình hết, mà lúc thì con mắt nó có mặt, nó làm việc xong thì thần kinh thị giác muôn đời nó nằm ở đây, đúng, nhưng mà cái tâm nhãn thức có lúc có, lúc không. Có lúc tâm nhãn thức nó bị thay thế cho cái tâm nhỉ thức, tức là lúc đó nó phải nhường chỗ cho cái thần kinh thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác làm việc. Nhớ nha, thì đó chính là quán vô thường trong 5 uẩn, cũng là quán vô thường trong thân tâm.
Chính nhờ quán vô thường như vậy vị ấy lìa bỏ được thường kiến, không còn tiếp tục suy nghĩ rằng còn có một cái tôi, có một cái ta, ông A, bà B tồn tại từ cái phút giây này sang phút giây khác. Một thằng Tèo mà hồi đó nó còn nằm ngửa bú bình, rồi từ từ nó lên 5 tuổi, 8 tuổi, biết đi, biết chạy, biết nói, biết cười, biết thưa, biết gởi, từ từ tới lớn nó biết dậy thì, rồi nó biết yêu đương, hôn nhân, có con, có cháu, có sự nghiệp, nó cũng vẫn là thằng Tèo. Hồi xưa là thằng Tèo, rồi anh Tèo, cậu Tèo, chú Tèo, bác Tèo, rồi lên tới cụ Tèo, năm nay 98 tuổi cũng là cụ Lê Văn Tèo.
Đó là nói theo nhận thức của thế gian thôi chớ còn theo ở trong tinh thần của Phật Pháp nói chung, và của A tỳ đàm nói riêng, thì tôi nói không biết bao nhiêu lần, đời sống của một thằng Tèo không phải là một dòng chảy liên tục, nó không phải là một sợi dây bất tuyệt, hỏng phải. Nó hỏng phải là một cái line mà nó từ cái spot, là từng đóm đóm đóm đóm, mỗi một phút giây là một đóm, một giây là một đóm, lúc thì thiện, lúc thì ác, lúc thì buồn, lúc thì vui, đó là trên lý thuyết.
Nhưng mà trong thực tế tu chứng, trong kinh nghiệm thực tế hành trì thật sự của một hành giả tứ niệm xứ thì mình không phải là một cái line, không phải là một cái vòng liên tục, mà cũng không phải là spot, mà nó còn ghê hơn spot nữa, nó là dot, nó là chấm chấm chấm chấm. Line, spot, dot, mình tu để mình thấy 3 cái đó.
Buổi đầu là mình thấy mình là một cái dòng chảy liên tục, một sợi dây liên tục, một cái tôi hiện hữu liên tục, có mặt liên tục không có đứt khúc. Nhưng mà dần dần mình thấy mình là những đóm, những vệt thiện ác buồn vui, nhưng mà đã đóm hay là vệt thì cũng còn to quá, nó to quá. Chữ Việt nam mình đóm hay vệt là lớn lắm, có thể là bằng một cái móng tay là cũng là đóm, nhưng mà tới chấm là nhỏ nhứt, chỉ còn là những cái chấm thôi, cái dots, nhớ nha.
Quán chiếu như vậy hành giả mới lìa bỏ được cái gọi là thường kiến, không có một cái tôi nào nó tồn tại quá một giây đồng hồ chớ đừng có nói là một phút, một giờ, một ngày, một tuần, một tháng, một năm, một thập kỷ, một quảng đời, một cuộc đời và một dòng sanh tử, chuyện ấy không hề có, nha.
Do các nhân duyên mà chúng ta có mặt trong từng phút, từng giây, từng một phần tỷ của giây, có mặt liên tục, liên tục, chớp tắt, chớp tắt. Mà khi chúng ta còn là phàm, chúng ta học bao nhiêu giáo lý đi nữa, học cho biết vậy thôi, chứ chúng ta không có đưa nó, từ cái nhận thức mà chuyển nó qua

bên cái đời sống tâm thức thì không, khó lắm. Nhưng mà đối với một hành giả tứ niệm xứ thì họ đưa được ba mớ. Có, có đưa được ba mớ. Thành công nhưng mà chỉ là ba mớ thôi.
Chỉ có thánh nhân họ mới sống trọn vẹn với nhận thức, họ nhận thức rằng họ đang chớp tắt chớp tắt chớp tắt chớp tắt, sự hiện hữu này đang chớp tắt chớp tắt, tình trạng này sang tình trạng khác liên tục tiếp diễn trong mỗi phần tỷ của giây. Đạt tới mức như vậy. Và khoa học hôm nay cũng nhìn nhận, mỗi một phút trôi qua có hằng triệu cái chemical reactions sanh, tức là phản ứng hóa học diễn ra trong cái thân xác chúng ta, trong mỗi một phút đồng hồ có hàng triệu cái phản ứng hóa học diễn ra trong thân xác, ở các cơ phận lớn bé, từ trên xuống dưới, từ trong ra ngoài, nha, gớm như vậy. Mà vì chúng ta không có biết cái đó và biết cho vui vậy thôi, chớ chúng ta không có sống hết mình với nó.
Tôi ví dụ cái chuyện này nghe, cái người mà bị ung thư kỳ cuối hoặc là cái người bị tuyên án tử hình, đặc biệt là cái tên tử tù sắp ra trường bắn, sắp ra bãi bắn, sắp lên ngồi ghế điện, sắp bị chích thuốc, thì cái chuyện đầu tiên là họ lìa bỏ tất cả những cái râu ria, đam mê, thích thú xưa giờ họ bỏ nhiều lắm; lúc đó họ chỉ tập chú có một chuyện thôi, đó là làm sao sống. Đó, ở đây cũng vậy. Phải bằng một cái ý thức khốc liệt như vậy, hành giả phải sống với một cái nhận thức khốc liệt, cực kỳ nghiêm túc, không bị xen kẻ với tạp niệm, tục niệm, sít sao, rốt ráo với từng cái giây phút vô thường, bằng cái tâm trạng giống như một người bị ung thư kỳ cuối, hỏng còn mong ước, còn trông đợi, còn dệt mộng nữa. Bằng cái sự rốt ráo ấy thì hành giả mới có dịp thấy được cái bản chất thật sự của thiện ác, buồn vui, của cái gọi là đời sống, của cái gọi là ông A, bà B, thằng Tèo, thằng Tý.
Còn đằng này, chúng ta còn yêu đời lắm, 40 thấy mình trẻ hơn 50, mình 50 mình thấy mình trẻ hơn ông 60, mình 60 mình thấy mình trẻ hơn ông 70, cứ thế, đã 70 rồi cũng lén lén nghĩ rằng mình trẻ hơn ông 80, và ông 80 ổng vẫn còn nghĩ rằng bác sĩ mới khen mình tuần rồi, mình rất là ok. Yah, bác sĩ mới khen, giấy tờ bằng chứng còn đây nè, giấy xét nghiệm, phiếu khám sức khỏe, bác sĩ xác định là mình ok.
Tới 80, các vị biết, cái niềm tin của mình về cuộc đời trông cậy vào những cái rất là buồn cười, trông cậy vào cái khám bịnh của bác sĩ, tin cậy vào cái kết quả xét nghiệm được in trên một tờ giấy cực kỳ văn minh, tin vào cái chuyện mà buổi trưa nay mình ăn rất là ngon miệng, đêm hôm qua mình ngủ rất là ngon giấc, điều đó nghĩa là mình đang rất là ok, đấy. Chưa hết, đến cái tuổi 80 rồi mà gọi là tìm cách nắm níu, nấn ná cuộc đời bằng cái chuyện rất là buồn cười, mà mình ở đây mình hỏng có tin, có một lúc mình yêu đời qua từng bửa ăn, quí vị biết không. Bửa nay tôi ăn như vậy đó chứng tỏ tôi đâu có tệ. Đêm hôm qua coi như 10 giờ tôi đã ríu ríu mắt tôi ngủ đầy giấc, ngủ no giấc, ngủ thẳng giấc, ngủ không có giựt mình nửa đêm, không có tiểu đêm, như vậy là tốt quá tốt. Sức khỏe như vậy là tốt quá, biết bao nhiêu cụ trang lứa với tôi, cũng 80 như tôi mà đâu được.
Một người mà còn sống với một ý thức hồn nhiên, bằng sự trông cậy thơ ngây như vậy, trong cái nổi đời hư ảo chiêm bao thì chưa khá. Nói như vậy không có nghĩa là hành giả phải sống bi quan, sống trong sợ hãi, hỏng phải, mà phải sống trong sự tỉnh táo. Hai cái khác nhau nhiều lắm. Một người họ thường xuyên nghĩ về cái già cái chết để họ run, họ sơ, họ tiếc nuối, họ hoảng hốt. Còn một người họ nghĩ về cái chết, họ luôn luôn trong tình trạng sẵn sàng ra đi, đó là cái tôi muốn, đó là cái mà Đức Phật cũng muốn đề nghị mình sống như vậy. Khi mình ý thức được mình đang sửa soạn sắp ra đi, thì mình sẽ dễ dàng tập chú vào cái chuyện cần làm, cần nói, cần suy nghĩ, cần bận tâm, cần thực hiện. Đấy, tập chú bao nhiêu đó thôi.
Cái gì nó không thật sự cần thiết dầu mình thích cách mấy đi nữa, để nó qua một bên, nha. Thì cái đó được gọi là đời sống rốt ráo của một hành giả. Một lát nữa tôi sẽ quay lại chuyện đó.
Đó là đoạn trừ được thường kiến là mình phải tu tập quán vô thường tưởng.

[12/08/2019 - 04:53 - elteetee]
Cái thứ hai nữa, là để bỏ được thân kiến, thì mình phải tu tập vô ngã tưởng là sao? Cũng y chang như vậy mà hiểu. Y chang là sao? Cái tánh vô thường ở đâu thì cái tánh vô ngã nằm ngay chóc ở đó. Chính vì nó vô thường, hồi nãy với bây giờ nó không có phải là một, nó chỉ là similar, not the same-nó giống chớ hỏng phải là một, nha, quan trọng, nó giống thôi. Hồi nãy nó mát mát, bây giờ nó

cũng mát mát, hồi nãy nó vui vui bây giờ nó cũng vui vui, đúng không? Hồi nãy nó khó chịu, bây giờ nó cũng khó chịu, hồi nãy nó đang giận, bây giờ nó cũng giận, mình tưởng như vậy nhưng mà không, nó là similar, not the same, nó chỉ giống thôi chớ cái này không phải là cái kia-similar.
Đấy, chính vì nó vô thường liên tục như vậy, cho nên không có một cái tôi, cái ta nào mà nó khả dĩ tồn tại quá một phút. Cho nên tánh vô thường ở đâu thì tánh vô ngã nằm ngay ở đó. Và làm ơn nhớ dùm cái vô ngã ở đây không phải là nothing, không phải là không có gì, mà nó là nobody-không có ai, nhớ nha. Hỏng biết trong room có nhớ cái này không? Vô ngã không phải là nothing, mà là nobody, nhớ cái đó.
Cho nên để đoạn trừ thân kiến là phải thường xuyên quán chiếu mọi thứ là cái dòng chảy liên tục với tất cả những yếu tố nhân duyên, điều kiện tác động. Trục trặc một tí nhân duyên thì mọi sự không có mặt, hoặc sẽ có mặt trong một cái trạng thái trục trặc, trục trặc, trục trặc. Chẳng hạn như vì thiếu một cái nhân duyên nào đó mình hỏng được vui mà mình buồn, mình giận, mình sợ, vì thiếu một tí ti nhân duyên nào đó, mình hỏng có được khỏe, mình bắt đầu ấm đầu, sổ mũi, nhức răng, chóng mặt, blah blah blah blah....Có nghĩa là một tí ti trục trặc nào đó trong các điều kiện các nhân duyên hỗ trợ cho cái tấm thân này, chỉ cần trục trặc một tí ti thôi là mình đau đớn, khó chịu, và chỉ cần mình bổ sung một số điều kiện tí ti nào đó là mình cảm thấy dễ chịu, cảm thấy vui, nha.
Có nhiều khi mình bực mình lắm, mình hỏng biết tại sao mình bực, tới hồi mình truy ra là tại vì mình chưa có đi tắm. Làm cho nó một trận thật là mát mẻ, thật là sảng khoái, bước ra cái là thấy cái tinh thần nó lên liền, chỉ cần tắm thôi, chỉ cần mấy gáo nước lạnh thôi quí vị, nó đủ thay đổi toàn bộ cái cơ chế, cấu trúc tâm lý của mình, thấy gớm chưa?
Có nhiều người là đi bác sĩ hoài, bác sĩ tìm không ra bịnh, mà cuối cùng truy ra cái phòng bề bộn quá, ồn ào quá, bụi bặm quá, bụi bặm, bề bộn, bê bối, bừa bãi. Đấy, toàn là mấy cái chữ b nó làm cho mình: sao nằm hỏng yên, ăn cũng hỏng ngon miệng, rồi nó bực dọc.
Cuối cùng bác sĩ tìm không ra bịnh, mà chỉ cần tình cờ mình ghé thăm một người bạn, mình bước vào cái căn phòng hỏng có đồ đạc gì hết á, cửa sổ mở thông thoáng, có nắng có gió, ở ngoài vườn có một tí mùi hoa thơm cỏ dại thổi vào, (hít hà……) đã vậy ta? Vậy là đâu có bịnh?
Như vậy là chỉ cần một tí ti trục trặc ở nhà mình, cái phòng của mình, mà nhứt là cái giường, 70% bụi trong cái phòng của người ở là da khô, là tế bào chết, tí ti cái trục trặc đó là mình hỏng có khỏe được, nha. Phòng thì cứ, ăn rồi cứ xức dầu gió, trùm mền, quấn khăn thế này, rồi cái ho hen, trùm quấn, uống thuốc ba cái thuốc cảm, quỡn quỡn thấy kỳ kỳ là uống, thì hỏng có được, nha.
Cho nên mình mới thấy "Ồ thì ra vô ngã là vậy đó", có nghĩa là mình sống cái đời sống hoàn toàn nó lệ thuộc vào một tỷ điều kiện, một tỷ cái nhân duyên. Ở đây không có tôi ta gì hết, mà toàn là một đống nhân duyên, một đống điều kiện, chỉ cần trong số ấy thiếu một cái, dư một cái, trục trặc một cái là nó kéo theo một núi vấn đề. Ok?
Thì mình muốn bỏ được cái thân kiến, thấy được là cái này là của tôi, tôi là chủ cái này, thân xác này là của tôi, tôi là chủ thân xác này, buồn vui thiện ác này là của tôi, tôi là chủ của buồn vui thiện ác này. Muốn lìa bỏ được cái đó là tùy quán vô ngã liên tục.
Các vị hỏi tôi "Ủa vậy chớ cái đó có gì đâu mà hay?" Ok, các vị không có tin thì đi chết đi nghe, chứ cái đó nó lợi lắm. Thứ nhứt, ngay lúc còn sống, nếu mà tinh chuyên miên mật, tập chú tu tập, được sống trong những nhận thức đó, đấy, cái khả năng mà chịu đựng thị phi cực lớn, cực mạnh, cực nhạy. Thấy cái gì nó hỏng cần thiết thì thôi, nó muốn ăn thì cho nó ăn.
Tôi nhớ hoài một chuyện Trang Tử với Huệ Tử. Trang Tử với Huệ Tử là một cặp bạn thân thời xưa, thời chiến quốc bên Tàu, cả hai đều là người tài hết. Trang Tử thì phiêu bồng thoát xác, coi danh vọng như là cọng rác trôi sông, như sô cẩu như con chó rơm. Còn Huệ Tử thì coi như một đời nuôi mộng công hầu. Trên đường bôn ba tìm sự nghiệp, ngày kia Huệ Tử được vua nước Sở mời làm tể tướng. Bửa đó nghe tin Trang Tử vừa đến biên giới nước Sở, Huệ Tử sợ lắm, biết rằng cái gì Trang Tử cũng hơn mình, nếu mà vua Sở gặp được Trang Tử chắc là cái ghế tể tướng của mình lung lay. Ngày xưa ba cái vụ bổ nhiệm nó không có giống như bây giờ, hể vua thích là được. Một người con gái hái dâu tựa vào thân cây còn được vua nhà Lý vời về làm Ỷ Lan phu nhân, dễ ẹt, đổi đời một phát hà. Thì Huệ Tử lo, cho người ám sát Trang Tử, Trang Tử biết, Trang Tử mới nói với cái người sắp giết mình, nói rằng: "Về nhắn với Huệ Tử, xếp của ngươi: Chim phượng hoàng không gặp ngô

đồng thì không đậu, không gặp nước suối thì không uống, mà tại sao con chim cú nó cứ sợ phượng hoàng dành cái xác chuột chết của nó. Nhắn với chủ của ngươi như vậy đó." Phượng hoàng không gặp ngô đồng thì không đậu, không gặp suối nước trắng thì không uống, mà hôm nay con chim cú nó lại sợ, sợ phượng hoàng, mới dành cái xác chuột chết. Độc như vậy.
Cái cảnh giới sống của chúng ta nó chênh lệch lắm, nó chênh lệch trong cái nhận thức đó quí vị. Anh thích cái gì? Anh ghét cái gì? Nó là toàn bộ cái con người của anh bây giờ, và nó là toàn bộ cái hành trình mai này của anh, tin tôi đi.
Tôi nói không biết là bao nhiêu lần trong cái room này, đừng có ngồi nghĩ ba cái chuyện cao siêu mầu nhiệm vượt hỏi cái tầm với, cứ nghĩ ngay bây giờ và tại đây, right here và right now: Mình thích cái gì? Mình ghét cái gì? Thì đó là toàn bộ cái con người của mình! Đó là, toàn bộ cái cuộc sống của mình và nó là toàn bộ cái hành trình mai hậu của mình trong kiếp sau. Nha, lớn chuyện lắm.
Cho nên, chỉ cần nhớ như vậy "Ô! Thì ra cái gọi là sự nghiệp, cái gọi là một nhân cách, cái gọi là anh hùng, tiểu nhân, quân tử, hay cái thằng đốn mạt, tất thảy nó là một cái sự lắp ráp của những thiện ác, buồn vui. Cái thái độ của anh ra sao trước 6 trần, chính thái độ ấy nó làm nên cái con người của anh, nó làm nên cái mentality, nó làm nên cái personality của anh, cái nhân cách của anh, cái nhận thức của anh, cái cách nghĩ của anh, cái lối sống của anh. Ok? Nó vô ngã là chỗ đó.

[12/08/2019 - 08:59 - elteetee]
Tiếp theo, để đoạn tận tất cả tà kiến thì phải trau dồi chánh kiến. Chánh kiến ở đây là cái gì? Tôi đã giải thích không biết là bao nhiêu lần, chánh kiến nó gom gọn có 2 điều, nhiều lắm, có chỗ kể 5, kể 3, nhưng mà gom kỹ lại còn có 2 thôi.
Thứ nhứt, là nhận thức về tam tướng, hành giả thấy rằng mọi thứ ở đời không lìa tam tướng và tam tướng không lìa vạn vật ở đời, dầu đó là thân hay tâm, là thiện ác buồn vui, tất thảy mọi hiện tượng ở đời đều có bản chất tam tướng. Do đó bản chất tam tướng chính là toàn bộ cái nội dung của vạn hữu.
Nói rốt ráo, hành giả buổi đầu mới tu tập thấy thân này là vô thường, tâm này là vô thường, buồn vui thiện ác này là vô thường, sự khó chịu, dễ chịu, sự đi đứng nằm ngồi này là vô thường. Nhưng sẽ có một ngày hành giả thấy rằng cái sự vô thường nó chính là cái thân tâm này và thân tâm này chính là sự vô thường. Bỏ cái sự vô thường đi thì thân tâm không còn, mà bỏ thân tâm đi thì cái sự vô thường nó cũng không còn. Thân tâm chính là sự vô thường và sự vô thường chính là thân tâm. Có một điều là tùy chỗ, tùy nơi mà cái sự vô thường nó có khác.
Tôi thí dụ như, vô thường nó có hai cách, vô thường để đi lên và vô thường để đi xuống.
Vô thường để đi lên là sao? Hồi nãy xấu bây giờ tốt, hồi nãy buồn bây giờ vui, hồi nãy hướng hạ bây giờ hướng thượng, đó gọi là vô thường, hồi nãy tiêu cực bây giờ tích cực, hồi nãy ích kỹ bây giờ vị tha, hồi nãy là toan tính nhỏ mọn bây giờ là bao dung, đó là vô thường để đi lên.
Vô thường để đi xuống thì ngược lại, hồi nãy tốt bây giờ xấu, hồi nãy là tích cực bây giờ là tiêu cực, vô thường là vậy.
* Cho nên chuyện đầu tiên, cái chánh kiến đầu tiên là hành giả phải thấy rằng vạn hữu ở đời do duyên mà có và có rồi thì phải mất, đó là cái chánh kiến thứ nhứt.
** Cái chánh kiến thứ hai, hành giả thấy rằng ở đời này không có cái gì mà không để lại một cái gì "gạch dưới" nha, không có cái gì mà không có để lại một cái hậu quả sau khi mà nó có mặt. Một câu nói, một suy nghĩ, một hành động lớn bé, một động tác, một cử chỉ, một sinh hoạt, một biểu cử, một động thái, tất cả đều để lại một kết quả. Nhẹ nhứt là (cộc cộc cộc) gõ ngón tay, nháy mắt, nhếch môi cười, hai mí mắt chạm vào nhau, phê hơn một chút, đá lông nheo, những động tác nhỏ như vậy nó đều để lại cái hậu quả không có lường được.
* Cho nên cái thứ nhứt, cái chánh kiến thứ nhứt là gì? Chánh kiến thứ nhứt đó là cái thấy chín chắn về cái bản chất tam tướng của vạn hữu gồm những gì trong và ngoài chúng sinh.

** Cái thứ hai thấy được cái tính nhân quả, thấy là mọi thứ ở đời nó đều tồn tại trên nguyên tắc nhân quả. Thiện thì nó đều đem lại hỷ, lạc. Ác đem lại khổ ưu, khổ thân, khổ tâm. Còn hỷ lạc là vui thân, vui tâm. Đó là cái luật của trời đất.
Khi mà có được hai cái nhận thức này, một cái thì nó giúp mình bỏ được thường kiến, một cái giúp mình bỏ được đoạn kiến. Một cái thấy rằng mọi thứ do duyên mà có, có rồi phải mất thì nó giúp cho mình trừ được thường kiến. Còn cái mà tin lý nhân quả nó giúp cho mình trừ được đoạn kiến, tức là hãy còn nhân thì còn quả.
Thì như vậy cái nhận thức về tam tướng nó giúp cho mình trừ được thường kiến. Mà cái nhận thức về lý nhân quả nó giúp cho mình trừ được đoạn kiến. Trừ được cái thường và trừ được cái đoạn thì được gọi là chánh kiến.
Gom gọn lại nữa, chánh kiến gồm có 2 câu, câu 1, mọi sự ở đời do duyên mà có, khi hiểu như vậy mình trừ được đoạn kiến.
Khi có rồi thì phải bị mất đi, cái này trừ được thường kiến. Trong room có hiểu điều này không ta? Ghi dùm tôi câu đó đi. Hai câu này phải viết xuống, bị nó quan trọng lắm.
Mọi sự ở đời do các duyên mà có, đó là mình trừ được đoạn kiến. Có nghĩa là mình không có nghĩ rằng chết rồi là hết, chỉ cần duyên nó còn thì nó còn đi nữa, còn duyên là nó còn đi nữa.
Bây giờ tôi chỉ ví dụ một chuyện thôi. Các vị thấy như cái hột thóc, nó nhỏ xíu xìu xiu, hột nhỏ hơn nữa là hột mè. Chỉ cần nó chưa bị luộc, nguyên một cánh đồng mè 5 ngàn mẫu đừng có nhắc tới, mà chỉ nhắc một cái hột mè thôi. Chỉ cần nó hội đủ điều kiện thì nó tiếp tục nó nẩy mầm rồi nó ra một cây mè, chỉ cần còn đủ duyên thì nó còn đi nữa.
Cho nên chưa gì hết mà mình phán chết rồi là hết thì mình quá ẩu đi, bị mình không biết ở đâu mình tới thì làm sao mà mình có thể phán rằng mình không còn chỗ để đi? Ở đâu mình tới và mình sẽ về đâu? Cái chuyện mà ở đâu mình tới mình đã không biết, thì làm sao mà mình có thể phán rằng mình sẽ không còn chỗ để mình đi nữa? Cái chuyện đó nó ngu ngay từ căn bản. Nó ngu ở chỗ là anh không biết từ đâu anh tới đây? Anh chỉ biết là anh từ trong bụng mẹ anh bước ra thôi. Khổ như vậy đó. Anh chỉ biết là anh từ trong bụng mẹ anh đi ra, chứ còn trước đó là anh không có biết.
Chính vì cái chuyện mà anh chỉ biết tới đó thôi, anh chỉ biết được anh từ trong bụng mẹ đi ra, cho nên anh cũng chỉ biết cho tới lúc mà anh tắt thở thôi. Anh tưởng tắt thở rồi là hết, nhưng mà từ cái tắt thở trở đi là cái gì anh không biết. Lý do mà anh không biết cái này là bởi vì trước đây anh cũng không biết là trước cái bụng mẹ là cái gì anh cũng không biết, nha, nhớ cái đó, nó quan trọng lắm.
Cho nên chỉ cần nhớ rằng mọi sự ở đời do duyên mà có thì trừ được đoạn kiến, là vậy đó.
Còn đã có rồi phải mất thì mình trừ được cái thường kiến, cho rằng có cái tôi, cái ta, thường hằng, vĩnh cửu.
Mà tại sao 2 cái này nó quan trọng như vậy? Quan trọng chứ, khi mà anh chấp vào cái đoạn kiến thì anh không còn tu hành, anh không có sợ thiện ác, báo ứng, luân hồi gì hết, anh không có ngán. Nguy hiểm cực kỳ nếu anh mắc đoạn kiến, phủ nhận toàn diện những gì anh không thấy được, anh không hiểu được, anh không chứng minh được, anh dẹp hết. Mà tôi đã nói không biết bao nhiêu lần đó là, đừng có tưởng rằng mình bác tùm lum là mình là người trí thức đương đại, khoa học tối tân, hỏng phải đâu, đó là thái độ ngu xuẩn, là vì sao?
Là vì anh bác, chỉ đơn giản là anh không chứng minh được. Nó khác với các chuyện là anh có bằng chứng là cái đó không có. Trong room có hiểu được cái này không ta?
Có 2 kiểu bác bỏ. Kiểu thứ nhứt, mình bác bỏ là vì mình có bằng chứng. Kiểu thứ hai mình bác bỏ là vì mình không chứng minh được. Hai cái đó nó khác nhau chứ? Không chứng minh được nó khác với bằng chứng nói là không có. Hai cái làm ơn nhớ dùm. Tôi tìm không ra, thí dụ như tôi là học trò dở, tôi giải không ra bài toán đó, không hẳn bài toán đó vô nghiệm. Hiểu cái đó không ta? Tôi dốt cho nên tôi không giải được bài toán đó nhưng chưa chắc bài toán đó là vô nghiệm. Thằng giỏi hơn nó giải được. Các vị nghe kịp không?
Chưa kể bao nhiêu chuyện trong trời đất này, với cái đầu của tôi đó thì tôi không có thể hiểu nổi, tôi không giải thích được cho nên tôi không có chứng minh được là cái đó có. Thật ra tôi không có tin được cái đó, thế là tôi bác, các vị nghĩ làm sao?

Chẳng hạn như, tôi làm sao mà tôi tin được cái chuyện mà lấy tế bào gốc, để mà có thể nhân bản ra một cái thứ sinh vật khác? Làm sao với cái não trạng của một cái thằng học lớp hai, làm sao mà tôi tin cái hiện tượng mà được gọi là cloning được? Các vị hiểu cái đó không ta? Các vị tưởng tượng học có lớp hai, cái khái niệm về cloning làm sao mà nó hiểu? Làm sao nó hiểu được cái uranium với cái plutonium? Chỉ có một cục, một ký lô đủ làm thay đổi lịch sử của thế giới. Một ký lô plutonium và uranium thôi, một cái thằng lớp hai làm sao nó hiểu được cái phản ứng hạt nhân, làm sao nó hiểu được cái đó?
Làm sao nó hiểu được một chiếc tàu, một chiến hạm vận hành trên biển nhiều năm trời mà không cần vào đất liền để tiếp nhiên liệu, khi mà nó chạy nó hoạt động bằng cái năng lượng hạt nhân. Các vị nghĩ làm sao? Nếu mà nó không hiểu được thì có nghĩa rằng nó không có tìm ra được bằng chứng, đúng không? Nó hỏng hiểu mà. Mà khi nó tìm không được bằng chứng thì có nghĩa là cái đó không có, đúng không? Các vị nghĩ coi nó nguy chưa? Đấy, nó lớn chuyện lắm chớ hỏng phải nhỏ, nha.
Cho nên ở đây bỏ tà kiến, chuyện đầu tiên là phải có chánh kiến. Mà chánh kiến nó nhiều lắm, gom gọn nó có hai thôi. Đó là tin rằng, phải hiểu rằng mọi thứ ở đời do duyên mà có, và đã có rồi phải mất đi.
Đó là tôi quay lại kinh 112 đó.

[13/08/2019 - 08:06 - elteetee]
Bây giờ qua kinh khác, kinh 115. Xin thưa với bà con dovacassatā hỏng phải là ác ngôn mà là khó dạy, là ương bướng, là ngoan cố, là lì lợm, là khả năng bất phục trước cái người lành. Đó, nhớ nha, ương bướng, lì lợm, ngoan cố, bất phục trước cái người lành thì đó gọi là khó dạy, khó nói.
Nó có lý do mà tại sao ở đây dịch cái chữ ác ngôn là bởi vì ở đây là dịch sát, từ cái chữ "du" là xấu, ác, dở, tệ, tiêu cực. Còn chữ vaca là nói, hoặc là lời nói, như chữ vakya là cũng từ một gốc nó ra. Như vậy chữ dovacassatā nghĩa là ác ngôn thì dịch như vậy, nhưng mà hỏng phải, chữ dovacassatā là khó nói. Ở trong đây chữ "du" là xấu, ác, khó khăn, dở, tệ, tiêu cực, nói chung là toàn bộ những gì mà nó negative thì gắn với chữ "du" này là ok. Thí dụ chữ mano là tâm thức, là ý thức, mà dummano là buồn phiền, bất mãn, khó chịu, bực dọc, đó, đại khái như vậy.
* Thì ở đây chữ dovacassatā là khó dạy, là ương bướng, là lì lợm, ngoan cố, bất phục trước cái người lành. Đấy, nhớ nha.
* Rồi cái thứ hai là pāpamittatā, có nghĩa là giao du bạn xấu.
* Và cái thứ ba là cetaso vikkhepo có nghĩa là thiếu định, tâm tán loạn không có định.
Một lát nữa xuống dưới là tâm thiếu niệm, vikkhepa là tán loạn do thiếu định, pamada là dễ ngươi do thiếu niệm, nhớ hai cái này.
Rồi bây giờ mình giảng nhẹ cái này một chút thôi. Tại sao cái khó dạy, cái ương bướng nó quan trọng như vậy? Nó như thế này, đời sống nó là một sự giao thoa, nó là một sự giao lưu, nó là một sự hợp tác. Không có cái gì trên đời này mà nó tồn tại một cách độc lập 100% hết, chuyện đó hỏng có. Thậm chí trong tự điển giáo lý nhà Phật không có cái số một, bị vì trên đời không có gì là số một hết. Nói một căn nhà là bởi vì nó được lắp ráp bởi vô số thứ. Một cái tâm thì nó cũng được lắp ráp bởi vô số tâm sở và những điều kiện ngoại trần tùm lum hết, đó là cái tâm. Cho nên cái số một không có, không có cái gì trên đời này là một hết.
Ở đây cũng vậy. Ở đời này, đời sống nó là một sự giao thoa, nó là cái sự truyền thừa và tiếp nối. Đời sống này nó là truyền thừa và tiếp nối, hai cái này nó cộng lại, đời sống này nó là bestowing, thừa tiếp...Cho nên những gì ta có bây giờ là do thế hệ tiền nhân để lại, đó là một phần. Một phần nữa là những gì ta có ngoài cái chuyện tiền nhân để lại, nó còn là những gì mà những người đương đại cùng thời với ta họ trao lại cho ta.
Ví dụ ta ngồi trên một băng ghế công viên mà được sạch sẽ, thì ở đâu nó ra? Là do mấy cái tên nào nó mới vừa rời đi nó không có chịu xả rác, nó không có chịu trây trét, các vị nghe kịp không? Chứ nếu mà nó trây trét, nó xả rác thì tới mình đâu có được cái ghế đó mình ngồi, nó đâu có sạch như vậy. Cái con đường mà mình đang đi bộ một cách thong dong, nhàn hạ, nhà tản, vui vẻ, sạch sẽ, an ninh, không có gì phải lo, không có rác rưởi, không có mùi hôi gì hết, ở đâu nó ra? Là do người

khác họ để lại cho mình. Những cái tên nào nó đi trước mình mà nó bầy hầy, bê bối, bề bộn thì mình đâu có đoạn đường mà sạch đẹp, an toàn, mát mẻ đó. Cái chỗ mà cướp bóc, giựt dọc, lừa đảo, móc túi, rọc xách thì làm sao mà mình đi mà thân gái dặm trường chiều tối mà đi ngang một công viên mà nó nhẹ nhàng, thanh thản như vậy.
Như vậy đời sống này nó là một sự giao thoa, trao truyền, thừa tiếp, có nghĩa là mình kế thừa và giao phó lại cho người khác. Mà cái khó dạy là gì? Khó dạy là tự mình đóng cửa mình từ chối cái sự hỗ trợ từ người khác. Đó, hồi nãy tôi đang nói phong biên(?), bây giờ tôi nói quẹo trở lại cái đề tài này, khó dạy là gì? Đời sống phải là sự thừa tiếp, tôi thấy anh cần bổ xung cái này, anh cần bớt đi cái kia, anh cần cần chỉnh sửa cái nọ, tôi nói với anh bằng tất cả thiện chí của tôi, bởi vì sao? Bởi vì chuyện người mình sáng, chuyện mình mình quáng. Nhiều khi cái chuyện của mình mình không có thấy, nhưng mà thằng khác nó thấy, nó chỉ lại cho mình, mà mình ương bướng, ngoan cố, lì lợm, bất phục trước lời hay lẽ phải, mình không có khả năng tiếp thu, cái đầu của mình nó là cái ao tù, nó là ống cống chưa có thông, nó là cái bồn cầu chưa có được thụt, thì nó ứ ở đó, nó hỏng có khá được.
Và cái tình trạng sức khỏe sinh lý cũng y chang như vậy mà hiểu. Bây giờ dẹp cái chuyện tâm lý, nói sinh lý, mọi thứ nó phải thông suốt, cái răng của mình, mình phải thường xuyên dùng cái floss- cái chỉ nha khoa để mình lấy sạch những thức ăn nó vướng, nó kẹt ở trong đó, phải đánh răng, súc miệng, cơ thể trong người mọi thứ là phải được lưu thông tốt đẹp hết, nhuận trường, lợi tiểu. Còn đàng này mình đóng khung mình lại, mình không có tiếp nhận cái gì từ bên ngoài, không đưa cái gì từ bên trong đưa ra ngoài, cái gì từ bên ngoài vô trong là mình không khá nổi.
Nói về đời sống tâm lý, đó là một sự giao thoa, đó là một quá trình thừa tiếp, mà anh cứng đầu, anh ương bướng, anh ngoan cố là anh đóng khung bản thân anh, anh nhốt tù bản thân anh, anh đời đời hỏng có khá được. Chúng ta có thể vì tự ái, chúng ta không thể trực diện bái sư, không thể trực tiếp mà chấp nhận lời của người ta, nhưng mà sau đó kín đáo, âm thầm lặng lẽ phải tự chỉnh sửa, ít ra cái hạng này còn xài được.
Còn đằng này là anh không có thể trực diện học hỏi, chỉnh sửa trước mặt người ta, mà anh lui về cái góc tối riêng của một con gián giữa khu vườn khuya, khu nhà khuya. Anh không có chịu sửa anh nữa thì thôi anh chết đi, nha. Cái khó dạy nó kẹt ở chỗ đó. Tôi không có bắt anh phải cúi đầu nhận lỗi, chỉnh sửa trước mặt bàn dân thiên hạ, nhưng ít ra anh phải có khả năng tự nhìn lại mình, tự tỉnh, tự phản tỉnh, đấy, anh âm thầm lặng lẽ kín đáo lén lút sửa chửa, mình thiếu khả năng đó mình khá hỏng nổi.

Nói về đời sống tâm lý, đó là cái sự giao thoa, đó là quá trình thừa tiếp mà anh cứng đầu, anh ương bướng, anh ngoan cố là anh đóng khung bản thân anh, anh nhốt tù bản thân anh, đời đời anh hỏng có khá được. Chúng ta không thể vì tự ái, không thể trực diện bái sư, không thể trực tiếp mà chấp nhận lời của người ta nhưng mà sau đó kín đáo, âm thầm, lặng lẽ phải tự chỉnh sửa. Ít ra cái hạng này còn xài được.
Còn đằng này là anh không thể trực diện học hỏi, chỉnh sửa trước mặt người ta, mà anh lui về một cái góc tối riêng của một con gián của khu vườn khuya, khu nhà khuya. Anh không có chịu sửa anh nữa thì anh chết đi, nghe. Cái khó dạy nó kẹt ở chỗ đó. Tôi không bắt anh phải cúi đầu nhận lỗi, chỉnh sửa trước mặt bàn dân thiên hạ, nhưng ít ra anh phải có khả năng tự nhìn lại mình, tự tỉnh, tự phản tỉnh. Anh âm thầm, lặng lẽ, kín đáo, lén lút sửa chửa. Mình thiếu khả năng đó mình khá hỏng nổi.

[14/08/2019 - 12:06 - elteetee]
Rồi cái thứ hai là pāpamittatā, là giao du với bạn xấu. Cái điều một nó giống như điều hai. Có điểm giống chỗ này:
Điều một là anh không biết cái gì cần thiết phải nhận vào. Chính vì cái chỗ anh không biết cái gì cần thiết phải nhận vào, cho nên anh mới ương bướng, ngoan cố, lì lợm. Qua tới điều hai, cũng như vậy, chính vì anh không biết cái gì cần thiết phải nhận vào cho nên cái thứ nào anh cũng quơ hết

trơn. Không biết cái gì cần thiết phải nhận vào, cái gì phải đẩy ra, cho nên nó mới lòi ra cái thứ hai đó là anh giao du với bạn xấu. Nó quan trọng lắm. Bạn xấu nghĩa đen và bạn xấu nghĩa bóng.
Nghĩa đen có nghĩa là có những người, những cá nhân, những đoàn thể, những tổ chức nào mà anh càng dây dưa, kèn cựa thì anh không khá nổi, đó là bạn xấu hiểu theo nghĩa đen.
Nghĩa bóng là tất cả đề tài tư duy, những sách báo, những cái gì mà anh nghe, anh đọc, anh tiếp xúc thường xuyên, không cần phải là động vật hai chân, miễn là cái gì anh thường xuyên tiếp xúc, sách báo, đề tài, trang web v v.., cái gì nó hại cho cái đầu của anh, hại cho con người của anh, nó làm cho anh hư hèn, đổ đốn, sa đà thì cái đó đều là bạn xấu hết. Chớ không nhất thiết phải là động vật hai chân, nhớ nha.
Cho nên chơi với bạn xấu, các vị biết, mỗi người mình có hai thứ bản năng: tốt và xấu, cái chủng tử thiện và cái chủng tử bất thiện ai cũng có hết, nha.
"Ông thánh nào cũng có một quá khứ và thằng ăn cướp nào nó cũng có một tương lai." Cái câu đó nó có nghĩa là gì? Có nghĩa là ai xấu bằng trời thì họ cũng có thể chỉnh sửa. Cho nên mỗi người có hai thứ chủng tử, chủng tử là hạt giống, mà nó xui một chỗ là nếu mình thường xuyên mình chăm sóc, mình tưới tẩm cái hạt giống nào thì hạt giống đó nó sẽ phát triển. Tôi thường xuyên chơi với bạn xấu, tôi thường xuyên để cái đầu của tôi nghĩ chuyện xấu thì những hạt giống bất thiện của tôi nó tha hồ nó nẩy mầm, nó đâm chồi nẩy lộc, nó phát triển mê luôn.
Tôi phải lựa bạn, chính bạn bè hỗ trợ tôi rất nhiều, và những đề tài suy tư nó cũng là bạn của tôi. Những cái gì mà nó thường lọt vô mắt của tôi, vô tai của tôi, vô cái đầu của tôi, đó là bạn của tôi. Còn cái chuyện mà nó là tốt hay xấu thì trời biết, chính tôi, tôi phải biết. Phải để ý cái đó, chớ hỏng ai giúp được tôi hết.
Có những người bạn chơi vui lắm nhưng mà không có lợi. Có những người bạn chơi rất là có lợi nhưng mà chơi hỏng có vui. Có, tôi biết có những người bạn gặp mặt nó, nó kêu, rủ đi thư viện, gặp mặt là nó bàn vụ toán, lý, hóa, văn, sử, địa, ngoại ngữ, mệt lắm. Cho nên có những cái thằng bạn chơi hỏng có vui nhưng mà rất có lợi. Rồi có những thằng bạn mình chơi với nó rất là bất lợi, rất là có hại nhưng mà chơi rất là vui. Rồi cái thằng thứ ba, vừa vui vừa có lợi. Còn cái thằng thứ tư vừa bất lợi vừa không có vui, thì thôi cái thằng thứ tư này cho nó đi chết đi, nha. Nhưng mà nguy nhất là cái thằng thứ hai, có hại nhưng mà chơi với nó rất là vui. Còn quá tốt là thằng thứ ba, vừa vui mà vừa có lợi.
Cho nên 7 tỷ người trên hành tinh này, gom gọn nó chỉ có 4 hạng đó thôi:
1- Chơi vui nhưng mà không có lợi.
2- Chơi có lợi nhưng mà hỏng có vui.
3- Vừa vui mà vừa có lợi.
4- Không có lợi mà cũng không vui.
Tôi xin bảo đảm một ngàn phần trăm không hề có hạng người thứ 5, chỉ có 4 hạng đó thôi: có lợi mà không vui, vui mà không có lợi, vừa lợi vừa vui, và không lợi mà cũng không vui. Tùy bà con thôi, nha.
Bà con cứ nhớ rằng đời sống là một hành trình giao thoa, thừa tiếp. Thì cái đối tượng nào mình thường xuyên tiếp xúc, chắc chắn nó có những ảnh hưởng rất lớn trong cái chuyện hỗ trợ, tiếp sức cho mình trong điều lành mà cũng là cái nguồn tiếp sức cho cái chuyện bậy bạ tào lao của mình.
Các vị có biết không, mình tưởng mình trí thức hả? mình tưởng mình giàu hả? mình tưởng mình quyền lực hả? Là mình coi như được thanh thản giữa cuộc đời này, không có ai tác động lên mình hết. Sai bét, sai bét. Cái chuyện mà quí vị tự hào, tự đắc, tự kiêu, tự mãn, tự tôn, tự tại, các vị nói các vị giàu hả? Các vị giỏi, thông minh, đúng không? Để đó đi. Bạn xấu mà các vị xáp vô riết đi, tan nhà nát cửa, thân bại danh liệt, tin tôi đi, khuynh gia bại sản.
Có biết bao nhiêu triều đại, ông vua mà ổng chỉ cần nghe cái tên tổng quản thái giám mà nó cứ rỉ tai riết, hoặc là nghe một cái ba ái phi, ái phiết mà nó rỉ tai riết thì coi như đó là văn thần, võ tướng, tam cung lục diện trong triều ngoài dã, tất cả đều vô nghĩa. Chỉ có thằng tổng quản, chỉ có con nhỏ ái phi đó là xong. Tin tôi đi. Đừng có coi thường cái chuyện giao du, nó quan trọng lắm, nha.

Văn thần, võ tướng như vậy đó. Văn tinh, võ khúc khủng khiếp như vậy, đáng nể như vậy. Nhạc phi như vậy, Bao công như vậy. Nhưng mà chưa, chỉ cần cái tên thái giám nửa nam nửa nữ, nó cứ ăn rồi nó cứ chọt riết vậy đó, nó thấm, mưa lâu thấm đất. Tin tôi đi.
Có những người như chim cú, nó tới chỉ đem họa tới thôi, xui lắm, nha. Có những người nó giống như muỗi vậy đó, cứ vo ve nó làm cho mình phiền lắm. Rất hiếm những người mà làm hoa thơm, mà lại là hoa đêm, giữa đêm tối cuộc đời, lặng lẽ hiến tặng một mùi hương cho mình thức cũng vui, mình ngủ cũng đẹp, dễ thấy mộng đẹp. Có, có những người như hoa đêm, như một loài lan quí. Nhưng có những người chỉ là một bãi phân, chỉ là cái mùi bay, chỉ là loài chim cú báo tang thôi. Cho nên lựa bạn mà chơi là chỗ đó, quí vị. Ok.

[14/08/2019 - 07:34 - elteetee]
Rồi cái cuối cùng là cetaso vikkhepo. Tôi nói không biết bao nhiêu lần, chúng ta có biết tới hay không biết tới thì nước vẫn chảy, gió vẫn thổi và nắng vẫn soi rọi trên hành tinh này từ ngày này sang ngày khác. Các vị nghe kịp không? Chúng ta có để ý tới hay không thì nước vẫn chảy ở kinh rạch, sông ngòi, đại dương, sông suối. Nắng vẫn rọi trên những mãnh đất, những châu lục trên hành tinh. Gió vẫn quyện khắp nơi trên hành tinh này. Gió, nước và nắng. Tôi muốn nói cái gì?
Chúng ta cắm đầu làm mọi chuyện liên lạc với trung tâm, những quốc gia cung cấp dầu mỏ, lệ thuộc vào cái nguồn năng lượng mà người ta gọi là vàng đen ấy, chỉ vì chúng ta chỉ biết có nguồn năng lượng duy nhất, đó là mỏ dầu. Trong khi đó, nước nó là một nguồn năng lượng, gió là một nguồn năng lượng, thủy điện, phong điện, rồi ánh nắng mặt trời-quang điện. Tất cả chúng ta không biết tận dụng nó, chúng ta để ánh nắng, cái nhiệt lượng của ánh nắng mặt trời nó tràn lan trên đất, đủ để làm mình nám mặt, đen da, hỏng biết xài nó. Gió vẫn miên man trên những cánh đồng, bỏ mặc nó. Nước vẫn chảy rã rít đêm ngày trong những sông, những suối, bỏ mặc đó. Nếu mà chúng ta biết tận dụng đúng mức ánh nắng mặt trời, sức nước chảy, sức gió thổi, cái lệ thuộc của con người đối với dầu hỏa sẽ bớt đi rất nhiều.
Khi chúng ta không bị lệ thuộc vào dầu hỏa nữa thì cái diện mạo của thế giới chắc chắn sẽ khác đi nhiều lắm quí vị. Và để muốn tận dụng nguồn cái năng lượng của gió, của nước và của năng lượng mặt trời, chúng ta phải làm sao gom nó lại một chỗ.
Tâm thức của chúng ta cũng vậy, trong vô số kiếp luân hồi, chúng ta phải đi vay mượn bao nhiêu thứ ngoại trần để được vui, trong khi đó chúng ta quên một chuyện: tập trung tinh thần lại, sống tại đây và bây giờ, bằng niệm hoặc bằng định. An lạc cực kỳ, ta không phải lệ thuộc vào bao nhiêu thứ ngoại trần để mà tìm vui, để mà trốn khổ. Tôi nói trong room có hiểu cái này không ta? Trong room có hiểu không?
Phải biết tận dụng nắng, gió và nước, tận dụng cái nguồn sức mạnh từ ba cái năng lượng ấy để mà chúng ta không lệ thuộc vào dầu hỏa.
Ở đây cũng vậy, chúng ta phải sống có niệm, có định, có nhiều cái lợi lắm. Thứ nhứt là khi sống có niệm, có định, tâm chúng ta không có bị khuếch tán bởi 6 trần, từ đó bớt khổ. Chạy theo 6 trần, tôi thề rằng không khổ mới lạ. Vì sao?
Cái trần nào đắng cay, chua chát thì nó đem cho mình khổ đã đành. Mà cái trần nào nó ngọt ngào, thứ nhứt, tìm nó khó lắm, đỏ con mắt, mà tìm được rồi có giữ được nó hay không? Giữ được nó là một cái khổ, mà mai này nó bỏ mình nó đi càng khổ hơn. Đó là cái ngọt, trần ngọt đó, 6 trần mà ngọt đó, sắc thinh khí vị xúc mà nó ngọt đó:
Muốn không được là khổ,
tìm nó là khổ,
tìm được rồi phải giữ là khổ,
giữ không được càng khổ.
Đó là nói về cái ngọt.
Còn cái đắng khỏi nói, thấy cái mặt nó từ xa nó lù lù tới là mình đã xốn rồi, nha, sợ khổ đó quí vị. Mà để không là tù nhân cho 6 trần, chúng ta chỉ có một con đường, đó là ổn định nội tâm, quay về

với tại đây và bây giờ, sử dụng ngay cái nguồn năng lượng của nước, của nắng và của gió. Tại đây nè. Đó là quay về với sức mạnh của tâm thức.
Nếu mà tu định thì về với định.
Nếu mà tu tuệ thì về với niệm.
Lát mình sẽ nói niệm. Bây giờ nói định trước.
Cái vấn đề lớn của phàm phu là thiếu định. Khi mà anh thiếu định, cái chuyện đầu tiên là anh phải bôn ba, miệt mài trong 6 trần. Chưa hết, người thiếu định không cần tìm hiểu kỹ, biết là người thiếu định là tên này chìm sâu trong 5 dục, bảo đảm. Người thiếu định là tên này chìm sâu trong dục, bởi vì ly dục thì định nó mạnh. Mà cái tên nào thiếu định là biết tên này ảnh chìm sâu trong dục. Ảnh có hai cách chìm sâu:
1- Chìm sâu trong những thứ mình ghét.
2- Chìm sâu trong những thứ mình thích.
Thích và ghét trong 5 dục, nha.
Và các vị tưởng tượng ra toàn bộ đời sống này, nếu bỏ thích và ghét thì còn cái gì nữa? Hết rồi. Đời sống này chỉ có khổ, vui, thích, ghét. Đấy, mà chính thiện, ác, buồn, vui nó nuôi dưỡng lẫn nhau. Chính cái thiện nó đem lại cho mình cái mình thích, nó đem lại niềm vui thân, tâm. Còn cái ác, nó đem lại cho mình cái khổ thân, khổ tâm, nha. Cho nên đời sống này nếu mà nói nhân quả thì nó chỉ gồm có thiện, ác, buồn, vui.
Còn nếu nói về 6 trần, chỉ có ngọt với đắng. Chúng ta có là con chó, con heo, con mèo, con chuột, hay là con người, mệnh phụ, phu nhân, tướng lãnh, công hầu, ăn mày du đãng, kỷ nữ, tiểu thương, tất cả đều quẩn quanh ở trong thiện, ác, buồn, vui. Mà vô phúc thay cho kẻ nào sống suốt một ngày chỉ cắm đầu chạy theo 6 trần. Cho nên chúng sanh trong đời chia làm 3 hạng:
1- Vùi đầu trong 5 trần, sống đam mê trong 5 dục. Gọi là chúng sanh dục giới.
2- Ly dục và sống nhiều về thiền định, tập trung tinh thần, chứng đắc các tầng thiền định, chết rồi bỏ cõi dục sanh về cõi phạm thiên sắc và vô sắc.
3- Chán cả thiện ác lẫn buồn vui, thấy buồn vui nào cũng vô ngã, vô thường và thiện ác nào cũng là nhân sanh tử. Hạng này tu tập tuệ quán tứ niệm xứ để không còn sanh tử nữa.
Và tôi quay lại cái nội dung kinh là thiếu định. Khi mà anh thiếu định, thì chuyện đầu tiên là anh khổ vì 5 dục. Thứ hai, là anh không có nền tảng cho tuệ học. Nhớ nha, khi mà anh thiếu định là anh không bỏ được cái khổ trong 5 dục và anh không có được nền tảng tốt cho tuệ học, tức là con đường giải thoát. Cái thiếu định nó lớn chuyện như vậy, nó lớn lắm chớ hỏng phải không.
Mà định là cái gì? Định là gom tâm. Hồi nãy bắt đầu buổi giảng tôi đã nói rồi. Nắng, ánh nắng mặt trời bình thường mình để nó lan tràn, khuếch tán cái năng lượng đó hỏng có xài được chuyện gì hết. Nhưng mà nếu có cái kính hội tụ, mình gom ánh nắng đó lại, nó có thể tạo ra lửa, và với những tấm pin mặt trời người ta có thể biến ánh nắng thành điện. Còn nước cũng vậy, cứ để nó chảy lan man, lan man tràn bờ hỏng có giá trị gì hết, mà khi dựng đập thủy điện lên, thì người ta dùng sức mạnh của nước người ta tạo ra điện.
Tâm mình y chang như vậy. Cứ để nó lăng xăng, lăng xăng trong 6 trần, nó yếu, nó hỏng làm khỉ mốc gì hết. Nhưng khi mà mình tập trung nó lại bằng các đề mục: niệm đất, đất, đất, niệm nước, nước, nước, niệm lửa, lửa, lửa, niệm gió, gió, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng, quan sát cái thở ra, thở vào v v....Đọc trong Thanh tịnh đạo, phần định, cái phần này tôi giảng 8 năm cũng chưa có hết.
Thì khi mà mình sống tập trung tinh thần, tập trung tư tưởng trong các đề mục như vậy, nó có mấy cái lợi:
1- Mình không còn bị khổ trong cái chuyện bôn ba trong 6 trần vật chất.
2- Mình kiến lập được cái gọi là nền tảng cho tuệ học.
Có nghĩa là sao? Cái ngọn nến mà để gió lất phất, lất phất, nó cứ lung linh, ánh sáng nó hỏng có đủ mạnh. Nhưng mà nếu ổn định không để gió thổi thì cái ánh sáng đó nó lan tỏa ra tốt hơn, đúng không? Ở đây cũng vậy, nếu mà thiếu định, ngọn đèn trí tuệ của mình, một là nó tắt; còn hai nữa, nếu mà nó có, nó leo lét, leo lét, cái này nó hỏng có khá. Phải ổn định ngọn lửa, ổn định ánh sáng, thì cái ánh sáng đó nó mới phát huy ra được.

Ở đây, nếu mà anh thiếu định, cái tuệ anh làm việc hỏng được. Anh muốn thấy được cái bản chất của cái thân tâm này là vô ngã, vô thường và do duyên mà có, anh muốn thấy những cái chuyện đó một cách đúng mức, thì anh phải có định. Định làm nền thì tuệ mới làm việc. Quí vị có thấy người ta lấy mũi khoan để dùi trên ván không? Cái chuyện đầu tiên là anh phải ổn định cái tấm ván, ổn định cái vật mà anh muốn khoan, tiếp theo là anh phải ổn định cái mũi khoan. Biết có hiểu không ta? Ổn định cái mũi khoan, rồi ổn định cái vật mà anh muốn khoan. Ổn định hai thứ này, anh mới khoan đúng chỗ và đúng mức mà anh muốn. Các vị có nghe kịp không?
Còn nó cứ mà cà trầy cà trật, hoặc là ở đây ai là bác sĩ, ai thường chích tĩnh mạch thì các vị biết, có nhiều y tá mà dở đó, nó lụi cả buổi máu tùm lum hết, mà nó không có chích được. Trong khi cái chuyện đầu tiên là nó phải cột ở đây trước cái đã, nó mới xác định được là nó sẽ lụi vô chỗ nào, mà một phát là nó thành, một phát một là nó phải thành. Còn đằng này nó không biết ở đâu, nó cứ mò mẫm, mò mẫm nó chọt, ta nói nó bấy hết trơn. Nghe kịp không? Cho nên cái định nó quan trọng, thiếu định là coi như chết dịch luôn.
Cho nên ở đây có 3 cái điều gọi là trợ lực cho đạo nghiệp. Cái thứ nhứt đó là cái gì? Đó là khó dạy. Thứ hai là bạn xấu. Thứ ba là thiếu định. Ok?
Rồi tiếp theo là:
* Muốn bỏ cái tánh khó dạy là mình phải học cái hạnh dễ dạy. Khó dạy là dovacassatā, còn dễ dạy là sovacassatā.
* Muốn bỏ thói quen chơi bạn xấu là phải lựa bạn lành để mình chơi.
* Ở đây Đức Phật Ngài đề nghị mình, muốn có định thì phải tu tập đề mục hơi thở. Đề mục nào cũng được hết, nhưng mà ở đây Ngài nhắm tới đề mục hơi thở là vì 4 lý do:
1- Tùy vào căn cơ của những người đang ngồi trước mặt Ngài.
2- Đề mục hơi thở thích hợp cho cả samatha và vipassana, tức là tu định, tu tuệ đều tu đề mục này được.
3- Đây là đề mục dễ tìm nhất, lúc nào cũng có sẵn.
4- Hơi thở là cái đề mục vật chất vi tế nhất, gần gũi với danh pháp nhất vì nó là hoạt động sâu kín, thường trực nhất của thân xác. Không có một cái hoạt động nào của thân xác mình mà nó được giống như hơi thở, nó vi tế nhất, nó nhỏ nhẹ nhất, mà nó thường trực nhất. Nhớ nha.
Hơi thở là cái đề mục vật chất vi tế nhất, gần gũi với danh pháp nhất vì nó là hoạt động sâu kín mà thường trực nhất của thân xác. Thí dụ đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, tiêu, tiểu, tắm rửa, cầm lên, để xuống, gãi, vuốt,....Không có cái ông nào mà nó thường xuyên mà nó liên tục mà nó suốt ngày, suốt đêm trong mọi tình huống, mọi hoàn cảnh, mọi điều kiện như là hơi thở. Chỉ có cái tên chết rồi nó mới hỏng có thở thôi, chứ nó còn sống là nó còn thở.
Cho nên nó là đề mục mà nơi đâu và lúc nào cũng có sẵn, cái ghê nhứt của đề mục hơi thở là gì? Nó là cái hoạt động của thân xác mà coi như vi tế nhứt, gần gũi nhứt với hoạt động tinh thần. Là sao? Là khi mà anh đã tập chú vào hơi thở, thì coi như là toàn bộ những hoạt động tâm thức khác coi như dẹp hết. Trong khi nói theo A tỳ đàm thì niệm nào cũng là niệm, nhưng mà trong thực tế tu chứng nó lại khác. Khi mà anh theo dõi những tư thế mà đi, đứng, nằm, ngồi, thứ nhứt là những tư thế lúc có lúc không, đâu phải lúc nào anh cũng đi, đứng đâu, mà anh nằm, anh ngồi. Thứ hai, đó là cảnh thô. Khi mà quan sát một cảnh thô, tâm mình nó cũng thô, có nghĩa là nó không cần phải khít khao, chỉnh chu, chính xác, chuẩn xác. Nhưng mà riêng về đề mục hơi thở, khi mà anh theo dõi nó, anh phải sát sao, phải chuẩn xác.
Ngài Xá lợi phất Ngài dùng cái ví dụ rất là hay, đó là Ngài nói cái tiếng chuông khi mà mình mới đánh nó còn lớn thì mình có thể thờ ơ, lơ đảng mà ghi nhận nó; nhưng mà khi cái tiếng chuông nó càng nhỏ dần, nhỏ dần, thì mình muốn nghe được nó là mình phải lắng tai và lắng lòng, lắng tâm, lắng tùm lum mới nghe được. Mình muốn nhìn cái gì mà nó nhỏ quá, xa quá, mình nheo mắt, mình tập chú nhiều lắm mình mới thấy được. Âm thanh nào mà nó nhỏ quá, mình muốn nghe mình cũng phải lắng tai, lắng lòng, mình dẹp hết mọi tạp niệm mình mới nghe được.
Hơi thở cũng vậy, hơi thở nó là một hoạt động phải nói là kín khuất, mà vi tế nhứt, nhỏ nhiệm nhứt của cái cơ thể mình, cái đó ghê chỗ là nó lại thường xuyên nhứt. Cho nên ở đây Ngài chọn cái đề mục hơi thở trong 40 đề mục là bởi vì 4 cái lợi, 4 lý do vừa nói.

Thứ nhứt, Ngài dựa vào căn cơ của mấy người ngồi đối diện Ngài cho đề mục khác, có, ở kinh khác Ngài nói đề mục khác, nhưng mà kinh này Ngài nói đề mục hơi thở là vì Ngài nhìn vô căn tánh của mấy người ngồi trước mặt Ngài.
Thứ hai, đây là đề mục mà người ta có thể, bên thiền chỉ, bên thiền quán đều có hơi thở hết.
- Tu bên samatha thì người ta chỉ tập chú ra vào, ra vào, ra vào, đó là samatha.
- Còn vipassana thì nó khác một chút:
* Buổi đầu, thở ra biết là thở ra, thở vào biết là đang thở vào, đó là thân quán niệm xứ.
* Đang thở ra bằng cảm giác gì, đang thở vào bằng cảm giác gì, đó là thọ quán niệm xứ.
* Đang thở ra bằng tâm trạng gì, đang thở vào bằng tâm trạng gì, đó là tâm quán niệm xứ. Xong chưa?
* Tổng hợp lại 3 đề mục đó chính là pháp quán niệm xứ, có nghĩa là đang thở ra bằng giác chi nào trong 7 giác chi, đang thở ra thở vào bằng triền cái nào trong 5 triền cái, đang thở ra thở vào với chánh đạo nào, nghe kịp không? Thì đó gọi là pháp quán niệm xứ.
Thì cái đề mục hơi thở nó hay cái chỗ:
1- Nhìn căn cơ người ngồi đối diện, ở đây mình để qua một bên.
2- Nó là đề mục mà có thể chuyển đổi từ chỉ (samatha) qua quán (vipassana) rất là ngon lành.
3- Là đề mục dễ tìm.
4- Là đề mục vi tế, nhỏ nhiệm nhứt của thân, chính vì nó vi tế cho nên muốn biết được nó thì sao? Thì tâm nó cũng tế theo. Ok. Quan trọng lắm.

[15/08/2019 - 08:04 - elteetee]
Kinh tiếp theo là kinh trạo cử. Trạo cử là phóng dật đó quí vị. Thì đây là 3 cái pháp mà gọi là ngăn trở đạo nghiệp và khiến cho đời sống của ta trước mắt không được an lạc, và xa hơn nữa là không có thể thành tựu đạo nghiệp giải thoát, 3 cái pháp này nó ghê như vậy. Nguyên một loạt pháp này là Ngài nói những điều mà mình cần phải ghi nhớ, một loạt pháp này là một loạt pháp thoại này Ngài nói đến 3 cái điều mà có hại cho sự an lạc hiện tiền và nó sẽ khiến cho đạo nghiệp giải thoát không thành tựu, nguyên loạt kinh 3 pháp này.
Ở đây cũng vậy, ở cái bài cuối chương, Ngài nói có 3 pháp ngăn không cho mình an lạc trong hiện tại và cũng cản trở đạo nghiệp giải thoát.
* Thứ nhứt là trạo cử. Trạo cử là gì ta?
Trạo cử ở đây, hồi nãy tôi nói rồi, là thiếu định, là phóng dật. Nãy ở trên giải thích rồi, nên ở đây không giải thích nữa, thiếu định, tại sao định nó quan trọng đó, bởi vì mình không có tận dụng được cái nguồn sức mạnh của nội tâm. Tâm thức là một nguồn năng lượng cực lớn, nó là một dụng cụ làm việc không có gì quan trọng bằng. Mình giải thoát luân hồi là do cái tâm, vấn đề là mình vận dụng nó ra sao, mình huy động nó ra sao.
Cho nên trạo cử ở đây là thiếu định, nha.
* Cái thứ hai là không bảo vệ, tiếng Pali là asaṃvara. Cái không bảo vệ từ tiếng Phạn là asaṃvara. Saṃvara có nghĩa là phòng hộ, phòng ngự, nó cũng có nghĩa là bảo vệ hay kiểm soát. Trong chú giải mới giải thích là cái chữ saṃvara nó tương đương với anadhivasaka. Anadhivasaka có nhiều nghĩa lắm, là chịu đựng, mà nó cũng có nghĩa là kiểm soát. Chịu đựng cơn đau có nghĩa là kiểm soát cơn đau, không để cho nó tràn bờ, gọi là thiếu kiểm soát. Nhớ nha.
Thì cái không bảo vệ đây là asaṃvara, là mình không có khả năng tự kiểm soát khi mà 6 căn biết 6 trần, tức là hoạt động của 6 căn. Tức là khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi,....mà mình không kiểm soát được. Cho nên lúc thì mình vì cái mình thấy, vì cái mình nghe mà mình bực mình; hoặc vì cái mình thấy, vì cái mình nghe mà mình đam mê.

Đời của tôi, tôi nói chuyện với quí vị tôi mệt lắm, tôi nói đời của tôi. Tôi đã bao nhiêu lần tôi khổ vì tôi thấy, tôi nghe những thứ mà tôi không thích nghe. Và đời tôi bao nhiêu lần tôi khổ là vì tôi thấy, tôi nghe những thứ mà tôi thích thấy, thích nghe. Biết trong room có hiểu cái này không ta? Các vị nghe có kỳ không ta?
Đời của mình đã bao nhiêu lần mình khổ là vì mình phải thấy, phải nghe những thứ mà mình không có muốn. Cái này dễ hiểu quá, đúng không? Không muốn thấy, không muốn nghe cái mà mình không có muốn, thế mà mình vẫn phải thấy, vẫn phải nghe những thứ đó, những thứ mình hỏng muốn thấy, hỏng muốn nghe, cái đó dễ hiểu quá.
Nhưng mà cái thứ hai mới là khó hiểu, khó tin. Trong đời này, chúng ta cũng bao nhiêu lần chúng ta khổ vì chúng ta phải thấy, phải nghe những thứ mà mình rất là muốn thấy, rất là muốn nghe. Mà tại sao khi được rồi mình lại khổ? Đã nói rồi:
Muốn mà không được là khổ,
kiếm tìm nó là một hành trình gian khổ,
tìm không được là khổ,
tìm được rồi phải giữ cho đừng mất là khổ,
giữ không được mà để cho nó mất đi cũng là khổ.
Các vị có nghe kịp không? Nó là một hành trình khổ. Yah.
Tôi nhắc lại, khi mà 6 căn làm việc với 6 trần trong một tình trạng kiểm soát là coi như cái buồn vui của chúng ta bị bỏ ngỏ. Biết trong room có hiểu chữ "bỏ ngỏ" không?
Bỏ ngỏ có nghĩa là nó nhìn, nó thấy cái mà nó không thích thì nó khổ đương nhiên, dĩ nhiên và tất nhiên. Khi mà nó thấy, nó nghe cái mà nó thích thì lại cũng là một nguồn khổ nữa. Là vì sao? Là vì nó thấy, nó thích, nó phải có động thái kiếm tìm chớ.
Kiếm tìm là một hành trình gian khổ,
tìm không được là một hành trình gian khổ,
tìm được rồi mà phải giữ đừng để cho nó mất là gian khổ,
và chẳng may nó mất đi lại là cái khổ khác.
Cho nên, phúc thay cho cái kẻ nào ở đời này càng ít cái ghét và càng ít cái thích. Bớt ghét, bớt thích thì bớt khổ. Mà để bớt ghét, bớt thích thì cái chuyện đầu tiên phải làm là kiểm soát hoạt động của 6 căn. Cái sự kiểm soát ấy được gọi là samvara, thiếu samvara coi như chết dịch, các vị hiểu không? Cái chữ bảo vệ là vậy đó.
- Cái chuyện đầu tiên, trạo cử là lăng xăng, lăng xăng, không có khả năng tập trung tư tưởng. Một cái tên học trò trung học mà không có khả năng tập trung tư tưởng là cũng chết. Một học sinh tiểu học, một sinh viên, một kỹ sư, một bác sĩ, một luật sư, một tiến sĩ, một giáo sư, mà trong cái tình huống cần phải tập trung tư tưởng mà nó không có khả năng đó, thì quí vị nghĩ, nó sống kiểu gì đây? Các vị nói cho tôi nghe, hả? Trí thức bằng trời đó, nhưng mà không có khả năng tập trung tư tưởng như mình muốn, thì sống kiểu gì? Tôi xin nói với bà con cái chuyện này, bà con không phải phật tử, thí dụ, bà con không phải phật tử, không phải học giả, nhưng mà nếu cái khả năng tập trung tư tưởng mà nó có thể điều chỉnh bằng một nút bấm. Bấm bụp là nó chuyển qua tập trung, bấm một cái bụp là nó thiếu tập trung. Tôi nghĩ rằng lúc đó quí vị sẽ thấy rằng cái khả năng tập trung tư tưởng nó quan trọng cở nào. Lúc đó các sẽ vị dẹp luôn nút bấm thiếu tập trung, các vị chỉ giữ lại một nút, ý quên, dẹp luôn hai nút luôn, bởi vì luôn sống ở trong cái khả năng tập trung tư tưởng vẫn tốt hơn. Khổ thay cho cái kẻ nào mà không có khả năng.
- Cái thứ hai chính là khả năng kiểm soát được 6 căn?
Sáu trần nó hỏng có tội nhưng cái vấn đề là ở 6 căn. Khi mà mình cứ chạy theo cái mình thích, chạy theo cái mình ghét, thì tôi xin thưa quí vị không khổ mới lạ, không khổ mới lạ, nha.
Tôi mới đi phố về nè, trước buổi giảng tôi đi ngang cái nhà ga, tôi nhìn mấy người khách ở sân ga, tôi nói chết, tức là tất cả những gì tôi thấy trên sân ga lúc đó, tôi nhìn thấy một người không thích tôi, tất nhiên tôi có khổ. Mà tôi nhìn thấy một người mà lâu nay tôi trông đợi mỏi mòn, đương nhiên tôi khổ, và làm sao tôi phải đem được người đó về với tôi chiều nay. Cách nào đây? Đem không được, đúng không? Khổ. Mà tôi đem được người đó về đây, tôi có khổ không? Đương nhiên là khổ.

Các vị tưởng tượng đi, tôi nhìn cái đám mà đứng ở sân ga, tôi nghĩ vầy nè, tôi nghĩ bây giờ mình nhìn mấy người mà đang chống phá mình banh chành mấy ngày nay, giờ tôi gặp họ đứng ở nhà ga, tôi nhìn họ, các vị nghĩ, cảm giác của tôi nó đã cở nào? Cái số mà nó đang canh me, nó rình rập, nó chửi tôi như điên, mà nó vẫn vẽ like cho mọi người nghe, đang âm mưu lật đổ, tưởng tượng tôi gặp số đó, quí vị tưởng tượng tôi an lạc hay không? Không.
Nhưng mà ngược lại, có biết bao nhiêu bóng hồng, áo xanh, áo lục, tôi nhìn tôi thương lắm, làm lơ thì thôi chứ nếu mình có cái ý là mình làm sao mình đem được họ về, mà đem không được nó khổ, chẳng thà hỏng có ý chớ nếu có ý đó, làm sao đem về được ta? Mà đem được rồi là tan nhà nát cửa, quí vị biết không? Chỉ là tíc tắc thôi, tức là ngay trong khoảnh khắc liếc nhìn sân ga, những bóng người trên sân ga, là mình đã ngộ ra bao nhiêu chuyện. Chỉ cần thấy cái đám mà mình, họ thù mình, chớ mình hỏng có thù họ nha, họ ghét mình, mình nhìn họ hỏng an lạc. Không. Mà bây giờ mình nhìn cái người mình thương quá, người mà mình mỏi mòn trông đợi, có chứ, ở đây tôi có mấy người. Tôi chưa hề có một cái tự tin rằng có ai đó thương tôi, tôi không dám, nhưng mà tôi biết tôi có thương nhiều người lắm. Ở Mỹ có một vài người tôi thương ghê lắm, nằm chiêm bao thấy họ tôi cũng mừng mà giật mình dậy tôi còn thấy tiếc, ở Việt nam có, ở Âu cũng có, có hết, có, thương một chiều, thương đơn phương, one way ticket, mà quí vị tưởng tượng đi, bây giờ mà tôi thấy họ, các vị tưởng tượng tôi khổ cở nào? Khổ ghê lắm.
Cho nên sống không có kiểm soát 6 căn, chỉ có khổ chết dịch.
* Và cái cuối cùng là phóng dật, gọi là pamāda, hồi nãy tôi định nghĩa rồi:
- Vikkhepa là tâm tán loạn do thiếu định.
- Pamāda là tâm dễ ngươi do thiếu niệm.
Mà dễ ngươi là cái gì? Dễ ngươi nó gồm có ba:
1- Coi thường điều ác nhỏ rồi làm. Nhỏ quá đáng cái gì?
2- Coi thường điều thiện nhỏ rồi không làm. Nhỏ quá làm chi mất công?
3- Không e sợ sanh tử, khi nào chết hẳn hay, bây giờ còn sống, sống cho nó đã. Ôi, bao nhiêu người đâu có tu hành gì đâu, địa ngục nào mà chứa cho hết, hả? Trùn, dế, cào cào, châu chấu, chó, heo, mèo, vịt, nó không có tu hành rồi địa ngục nào mà đủ để chứa tụi nó? Bảy tỷ người trên hành tinh này có ai tu hành gì đâu, có được bao nhiêu phần trăm, rồi hỏng lẽ về địa ngục hết à, thôi để mai mốt chết rồi tính, bây giờ là mình cứ mát trời đất.
Các vị biết, khi nghĩ về cái mãnh đời phù du thì có 2 thái độ sống:
Cái thái độ phổ biến bậc nhất, đó chính là nó phù du quá không hưởng thì uổng, lỡ chết rồi là hết, lỡ mà ta chỉ có một lần có mặt trên thế giới này, mà bây giờ chúng ta lại bày đặt tâm linh, bày đặt tinh thần này nọ, mà không có hưởng mấy cái này uổng. Thế là vì thấy đời mong manh nên tận hưởng, đó là thái độ của đa phần chúng ta. Chỉ có một ít trong số đó họ thấy ngược lại, họ thấy chính vì nó quá mong manh, quá phù du cho nên họ phải chuẩn bị cái kiểu nào để mà ra đi cho nó đẹp một tí.
1- Nếu có đời sau, kiếp khác thì những chuẩn bị này là không thừa.
2- Không bàn tới chuyện đời sau, kiếp khác, chỉ tính cái khoảng mà đối diện với cái chết trên tử sàng, trên giường chết, kẻ nào có công phu, có nội lực, có nội hàm, có hàm dưỡng, kẻ đó sẽ chết đẹp.
Tôi nói có thể các vị không tin, nhưng mà đây là sự thật, chắc chắn có người tin tôi, tôi chắc chắn có người tin tôi và chỉ cần cái tên đó tin tôi, thì tên đó cũng được an lạc. Tin cái câu nói này nè, chớ tôi hỏng nói tin chuyện khác, đó là sống bao lâu không thành vấn đề, mà cái vấn đề đó là:
1/ Khi anh sống có hy hiến, có đóng góp gì cho đời hay không?
2/ Anh chết, bằng cái tâm trạng gì? Chết có 3 kiểu:
- Một, cái chết thanh thản của thánh nhân, xong việc rồi thì đi, không còn lý do để nấn ná, thế là giũ áo sang sông.
- Cái chết thứ hai là cái chết của người chán chường, nhìn sau lưng không còn gì để tiếc nuối, quá khứ chỉ là một vầng trăng xám xịt, thôi thì đi về một phương trời khác, không biết nó đẹp, nó xấu ra sao, nhưng phương trời vừa rồi nó hải hùng quá, nó hắc ám quá, mờ mịch quá.

- Cái chết thứ ba là cái chết kinh dị nhất, chết trong sợ hải, chết trong tiếc nuối, chết trong cái sự ray rức, ra đi mà không đành lòng, không có cam tâm, chân đi rồi mà còn quay đầu, ngoái mắt lại nhìn. Cái chết đó là cái chết của sợ.
Cho nên tôi nói một chuyện, bà con hỏng có tin là năm nay tôi 50, giờ tôi thêm bao nhiêu nữa không quan trọng, mà cái mà tôi mê mẫn, đắm đuối nhất đó là cái lúc mà tôi biết, tôi không còn mấy hơi nữa để thở, tôi cứ tỉnh táo, bơ bơ cái mặt ra tôi chờ nó tới. Vẫn còn là phàm nha, vẫn là phàm nguyên con, mà tôi thèm cái cảm giác, tôi thèm được chết mà trong một cái sự tỉnh táo, trong một cái sự chán chường, coi nhà mi đến kiểu nào để đem ta đi. Tôi thèm cái kiểu chết đó.
Mà cái dễ ngươi ở đây có nghĩa là gì? Dễ ngươi do thất niệm, có nghĩa là mình không có biết cái gì đang diễn ra cho thân tâm này, không biết. Mình là cái xác chết chưa có chôn, chưa có thúi, chưa có sình, chưa có trương phình, chưa có chảy nước, chưa có bốc mùi. Chớ còn mình đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt, thiện ác, buồn vui mình không có biết, mình không có biết, đó là một cái xác chưa chôn. Đó gọi là người thất niệm.
Sẵn ở đây tôi tặng quí vị một đoạn chú giải rất là quan trọng. Pamāda là dễ ngươi, trong chú giải, cái chữ pamāda ở đây có nghĩa là sati-vippavasa, có nghĩa là sống thiếu chánh niệm, thì gọi là sống dễ ngươi, mà cái đó theo Sumangalavilasini, chú giải Trường bộ kinh ghi. Đây là những định nghĩa mà bà con bắt buộc sống chết phải nhớ.
Bà con học giáo lý nhiều hay ít tùy duyên, bà con tiếp tục sống ở nhà với vợ, với chồng, với con, với cái, với cha, với mẹ, tùy duyên, vào chùa, miễu, thiền viện, sống tùy duyên. Nhưng, bằng mọi giá, phải sống ở chỗ nào mà mình có đủ điều kiện để mà chánh niệm. Một ngày rồi sẽ thấy lợi ích của nó, 2 ngày sẽ thấy thêm lợi ích của nó, 3 ngày, 5 ngày, sẽ có một ngày quí vị không còn cái gan để quay về với môi trường sống thất niệm nữa. Tin tôi đi. Nếu quí vị có đủ duyên lành giải thoát, sẽ có một ngày quí vị sẽ không có cái gan mà quay về với môi trường sống thất niệm. Nó quan trọng lắm. Quí vị sẽ thèm một chỗ mà bất kể ở đâu, chớ hỏng cần thiền viện, có thể nhà bạn, có thể nhà mướn, nếu mà có. Tôi ở quốc gia nào cũng có chỗ để mình mướn hết. Có. Ở quốc gia nào cũng có. Tôi nói ở Mỹ đi, có những miếng đất mà nó có cái nhà chòi hoặc là nhà kho mà mình có thể thuê mình ở, nếu khí hậu ok. Kiếm một cái xe cà tàng, xe 1, 2 ngàn bạc, rồi vô đó ở, bốn bề là cây cỏ bạt ngàn, chỗ bên ngoài là dê, bò, ngựa nó thả tùm lum, mình mướn mình ở. Sống chánh niệm, một hai ngày chạy ra ngoài kia, kiếm (?) đó, đựng sửa tươi, trái cây, bánh mì vậy đó, nhẹ nhẹ vậy đó, có chiếc xe hơi mà, sống chánh niệm. Còn không mình lại nhà bạn, trong 100, 50, 70 nhà người bạn, thế nào cũng có người họ có đủ cái điều kiện để cho mình một cái trú xứ sống chánh niệm. Tôi tin chắc cái đó. Tại quí vị hỏng có muốn. Tôi nói thiệt với các vị, nếu mà sống chánh niệm để chửa được ung thư, là quí vị tự nhiên tìm ra đủ cách để mà có cái trú xứ sống chánh niệm. Chánh niệm để mà chửa bệnh tiểu đường nè, ung thư nè, cao máu, ba cái nan y tuyệt chứng. Và tất cả các bác sĩ trên hành tinh đều nhìn nhận như vậy hết. Chỉ cần anh sống chánh niệm 100% là anh sẽ chửa được bịnh này, chửa được bịnh kia. Hoặc nếu mà anh sống chánh niệm 100% thì mỗi ngày anh sẽ có được 5 ngàn đô la, 8 ngàn đô la, thì tôi xin hứa, tự nhiên quí vị sẽ nghĩ ra cái cách để mà sống chánh niệm.
Còn đằng này cái lợi ích sống chánh niệm nghe nó mơ hồ quá, nghe nói chánh niệm để được an lạc, chánh niệm để kiểm soát 6 căn, chánh niệm để mai mốt chết an lành, chánh niệm để gieo chủng tử giải thoát, đương nhiên đắc thánh kiếp này. Tại sao mình thờ ơ? Vì cái nhu cầu của mình không phải là cái đó. Mình miệng mình nói mình là phật tử, chớ mình là con két chùa, các vị hiểu con két chùa không? Mình không có ngán sanh tử, mình coi như trước mắt là chỉ có vợ, chồng, con cái, nhà cửa thôi, mình nói dóc không. Mình đừng có nói pháp sư nói dóc, mình cũng nói dóc. Đừng có trách: ổng nói vậy chớ ổng tu hành gì, ổng như cái hủ mắm. Đúng, nhưng mà mình cũng hỏng hơn gì đâu. Trong cái room này toàn là cái đám coi như cũng cơm áo gạo tiền không, thì quởn quởn cũng vô, tôi cũng tán thán tấm lòng quí vị, nhưng mà tôi biết, tôi biết hết. Nói gì thì nói chớ bây giờ kêu sống chánh niệm là nó có tới một ngàn lý do ai cũng né hết trơn, ngộ lắm, mạt pháp là vậy. Sống chánh niệm là tiết kiệm được nhiều chuyện lắm, trong đó có tiền, thử chơi một ngày, nha, chánh niệm. Họ thử 1 ngày, 2 ngày, biết bao nhiêu người bỏ nhà đi luôn. Thời Đức Phật, cái chuyện đó nó nhiều lắm, nhiều lắm, còn mình thì sao?

Cái thời mạt pháp, cái thứ mà hạ căn, độn căn, thứ vô trí, vô phúc, vô phần, vô hạnh, nó nhiều lắm. Cho nên nó vô đầu tiên là nó vô nó chửi người giảng cho nó nghe trước cái đã, rồi phần thứ hai nó chỉ đi theo là thầy tư, thầy tám, nước lạnh, nước sôi, nghe cái gì mà nó mơ hồ, huyền hoặc, khó hiểu nó mới linh, mới sang. Còn cái gì, tu cái gì đâu mà theo dõi hơi thở, tu cái gì đâu mà đi cầu, đi tắm mà cũng tỉnh thức, nghe sao nó phàm, nghe nó thường quá. Mình tu là mình phải đọc cái gì không hiểu, mình mới tuân theo những cái nghi thức, những cái lễ tiết nào mà nó có vẻ huyền hoặc, nó bí mật, nó mới linh, nó mới sang.
Thời Phật, ngoài cái chuyện ông thầy ngon lành ra, đệ tử cũng ngon lành, họ nghe tới chữ chánh niệm một cái là họ buông hết, họ không tin đó nha, nhưng mà họ nghe, họ buông thử một ngày, đâu có mất xu nào đâu, mà tiết kiệm được tiền nữa. Yah. Được. Chớ còn mình tu cái kiểu mà, cũng ăn mặc bình thường, cũng đi đứng bình thường, có điều đi cầu biết đi cầu, đi tắm biết đi tắm, nghe pháp tu gì hỏng có ham, hỏng có sang. Mà thấy cái kiểu đó là đã không sang thì tu là tu cái nỗi gì? Nha. Hỏng có sang. Mình phải đọc cái gì mà mình hỏng có hiểu, mình phải tuân thủ những cái lễ nghi, những hình thức nào mà nó càng mù mờ, nó càng khó giải thích chừng nào thì nó mới đã, mới sướng, mới sang. Ok?
Tùy quí vị, ở đây 3 cái pháp ngăn trở cái đạo nghiệp giải thoát và đồng thời khiến ta không thể được an lạc, an toàn ngay trong đời sống hiện tiền:
1- Trạo cử, không có định.
2- Sáu căn thiếu kiểm soát.
3- Thất niệm.
Các vị biết không, hôm nay tôi giảng không có nhiều, nhưng mà tôi chuyên chú kinh khủng lắm. Các vị thấy tôi nhắm khít con mắt lại, các vị biết tôi chuyên chú, tôi mệt lắm các vị biết không? Tôi giảng, tôi hỏng có thở luôn. Ok, chúc các vị một ngày vui. Ngày mai gặp lại nha, mệt lắm khi mà tôi tập trung, tôi vận nội công mà. Chúc các vị một ngày vui.
